SHARP

クックブック **取扱説明編**

ウォーターオーブン 家庭用

形名 AX-X2 (エーエックス エックス)

# HEALSIO
ヘルシオ

# おいしくて、健康的な毎日のお料理づくり

水で焼いて、脱油・減塩・栄養素をキープ
カラー液晶画面で自動/健康サポートメニューが選べます

毎日使える 4つのあたため
「サックリあたため」「しっとりあたため」「スポットスチーム」「レンジあたため」



お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック(取扱説明編/料理編)をよくお読みのうえ正しくお使いください。
※料理編「COOK BOOK」は、裏面からご覧ください。

●ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
●このクックブック(取扱説明編/料理編)は、保証書とともにいつでも見ることができる所に必ず保存してください。
※業務用として使用しないでください。
※お問い合わせ、ご相談窓口は取扱説明編P.64~65をご覧ください。

**焼き物 / ゆで・蒸し・煮物 / セットメニューも選択できます。**

青い文字は過熱水蒸気※または、水蒸気を使った加熱です。（一部、水を使わないメニューもあります）
※過熱水蒸気とは、水蒸気をさらに加熱し、100℃以上の高温状態にした無色透明の気体のことです。

# 取扱説明編もくじ

ページ

# 安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を防止するため、お守りいただくことを説明しています。

■表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を次のように区分しています。

| | |
|---|---|
| ⚠危険 | 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。 |
| ⚠警告 | 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。 |
| ⚠注意 | 「けがをしたり財産に損害を受けるおそれがある」内容です。 |

■お守りいただく内容の種類を、次の表示で区分しています。

| | |
|---|---|
| 🚫 | してはいけない「**禁止**」内容です。 |
| ❗ | 必ずしなければいけない「**強制**」内容です。 |



感電や火災など事故や大けがを防ぐために…

## ⚠ 危険

### 高圧部品に触ると危険

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
(感電・けが・故障の原因)


分解禁止

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
(感電・火災・けがの原因)
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。
P.64

◯ 内の数字は、主な説明のあるページ番号を示しています。

## ⚠ 警告



### コンセントを単独で使う

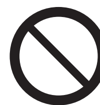
● **定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う**
(他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)は使うと異常発熱し、発火・感電の原因)



### 子供だけで使わせない

● **幼児の手の届く所で使わない**
(感電・やけど・けがの原因)

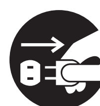
### 電源プラグやコードは、乱暴に扱わない 定期的にほこりを取り除く



● **ゆるんだコンセントは使わない**
● **傷んだコードや電源プラグは使わない**
● **傷つけたり、変形させない**
(加工する・高温部(排気口)に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)



● **電源プラグは、根元まで確実に差し込む**
(発火の原因)
● **定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る**
(ほこりがたまると、火災の原因)


プラグを抜く

● **お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなうまた、濡れた手で抜き差ししない**
(感電・やけど・けがの原因)






## 飲み物を加熱しすぎない

加熱をしすぎると突然の沸騰により、
飛び散り・やけどのおそれがあります

**自動の[レンジあたため]は使わない**

- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)は、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります**



- **自動加熱を使うときは、必ず専用の加熱方法で** P.34
- **低めの広口容器を使う**
- **加熱前・加熱後にかきまぜる**
- **乳幼児のミルクは、仕上がり温度を確認する**

**加熱しすぎたとき**

そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。



## 異常・故障時には、直ちに使用を中止する

- **すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する**
  (発煙・発火・感電・けがのおそれ)
  - 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
  - 自動的に切れないときがある。
  - 焦げくさい臭いがしたり、異常な音や振動がする。
  - スタート操作しても加熱しない。
  - ドアに著しいガタがある。
  - 触れるとピリピリと電気を感じる。
  - ドアや庫内に著しい変形がある。
  - その他の異常や故障がある。

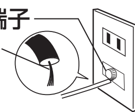

アース線接続

## アースを確実に取り付ける

(故障や漏電のときに、感電のおそれ)

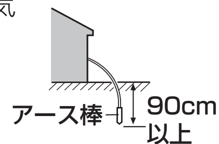
**アース端子付きコンセントがある場合**

アース線先端の皮をむき、
アース端子に確実に固定します。




**アース端子付きコンセントがない場合**

販売店、または最寄りの電気工事店にご相談いただき、湿気のある場所にアース棒(別売り)を打ち込むアース工事(D種接地工事)をしてください。




**ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。**

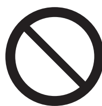
水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、**必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。**

**湿気の多い場所**
- 飲食店の厨房。
- 土間・コンクリート床。
- 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。

**水気のある場所**
(アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所。
- 水滴の飛び散る所。
- 地下室のように結露が起きやすい所。

※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

**付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm$^2$以上のものをご使用ください。**



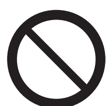
## 熱に弱いものを近付けない

- **たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない**
  (変形・変色・反りの原因)
- **スプレー缶を近付けない**
  (引火や破裂の原因)

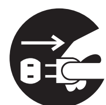
# 安全上のご注意 必ずお守りください

## ⚠ 注意

### 電源プラグは正しく扱う



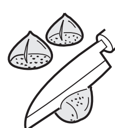
● 電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない
(断線やスパークして、発火の原因)




● 長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
(絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

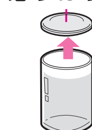
### 加熱前に食品・容器を確認する





● 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる

● ビン・密封容器の栓やフタをはずす
(殻や容器が破裂して、やけどやけがの原因)




● 加熱に合った容器を使う P.20～21



● 金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない
レトルト食品・金串・アルミケース・アルミテープ等を加熱しない。




※ このクックブックでは、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。

● 鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない
(火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

### 調理後の庫内やドアに水をかけない



● フラットテーブルに衝撃を加えたり急冷したり、使用中のドアにも水をかけない
(割れるおそれ)

### 卵(殻付き卵やゆで卵)をレンジ加熱しない



● ゆで卵(おでんの卵など)の加熱や密閉容器など完全に密閉されたものはレンジ加熱しない
**(爆発し、大変危険)**
また、その衝撃によって、**食器やフラットテーブルが割れる**ことがあります。



※卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

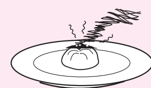
### 加熱しすぎない



**発煙・発火**のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
**加熱早見表** 料理編P. 156～163

**特に注意する食品**

● 少量のもの
● 水分の少ないもの
パン・焼きいもなど



● 高温になりやすいもの
あんまんなど
● 油が付いたもの
バター付きパン・フライものなど
● 水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)他
自動加熱のあたためで加熱しない
● 油脂分の多いもの
牛乳・生クリームなど

### ドアを傷めない、物を挟まない



● 庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない
(電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)

● ドアやハンドルに無理な力を加えない。また、4kg以上の物をのせない
(本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)






## 安全な場所に設置する

● **丈夫で安定した水平な場所に置く**
騒音や振動、ガタ付きの原因や傾いていると水が漏れて、故障の原因になります。

● **壁との間をあけ、周りを密閉した状態にしない**
新鮮な空気で、吸排気が十分にできるように、天面・両側面に開放空間を設ける。

● **電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まない**
(火災・感電・ショートの原因)

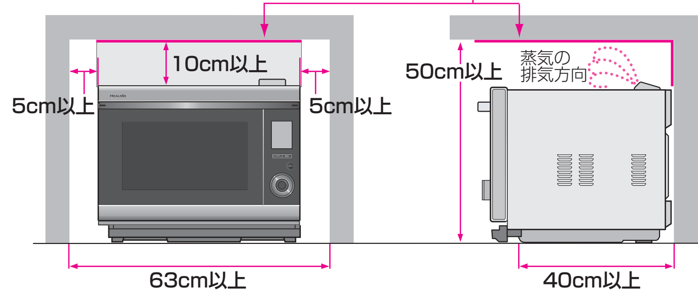
● **吸気口・排気口をふさがない** P.10
(過熱による発火や故障のおそれ)

● **調理するときは、必ず換気をする**
(蒸気による壁などへの露付きの原因)

※壁の汚れや蒸気の影響が気になる場合は、壁面にアルミホイルなど、貼ることをおすすめします。

消防法 基準適合　組込形

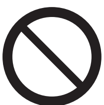
| 場所 | 離隔距離 |
|---|---|
| 上方 | 10cm |
| 左方 | 5cm |
| 右方 | 5cm |
| 前方 | 開放 |
| 後方 | 0cm |
| 下方 | 0cm |




**上記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。**

- 壁の汚れや蒸気が気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。
  **※製品に貼らないでください。**
- 窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離します。
  (それでも温度差によって割れる場合があります)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

● **製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
(感電・電波漏れの原因)
落下・転倒防止用金具｢品番RK-TB1｣(別売)のご案内 P.65



● **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない**
(感電・漏電の原因)

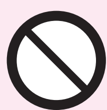
● **製品の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近付けない**
とくに電気製品は、故障することがあります。

ご注意

- **テレビ、ラジオから3m以上離す。**
  雑音や画像が乱れる原因になります。
- **製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

# 安全上のご注意 必ずお守りください

## ⚠ 注意



### 庫内が汚れた状態で加熱しない

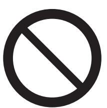
● 庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない
(発火・発煙・さびの原因)
お手入れ P.50～51




### 蒸気・高温部分に触らない

● 加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)に触らない
また、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、顔などを近付けてドアを開けない
(やけどの原因)
※ 食品や付属品の出し入れは、乾いたミトン等をご使用ください。

● ラップをはずすときは、注意する
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。



### 庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

● 次の処置をしてください
1. ドアを閉めたまま、とりけしキーを押す。
2. 電源プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。

● 鎮火しない場合は、水か消火器で消火する
● そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください



### 調理・除菌※以外に使わない カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない

● 過熱・異常動作して、発火することがあります。また、庫内を収納庫として使わない
※ 除菌とは、この製品に搭載されている除菌機能のことです。



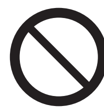
### 水タンクを正しく使う

● 水道水を使う
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

● 水タンクの水は一日１度は捨てる
水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、衛生的で新しい水を使用してください。

● 水タンクの容器・フタは、こまめに洗い、清潔に保つ
水の交換だけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

**食器洗い乾燥機では、洗わない**
(熱で変形するおそれ)



● コンロのそばや直接高温になる場所に置かない
容器が溶けたり、変形し、フタが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。

● 水タンクに損傷があるときは、使わない
故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。
※ 水タンクを本体から取り出すときに、最大130mLの水がつゆ受けに流れますが、故障ではありません。

# 付属品について

## 加熱に合った付属品の使いかたは、「加熱の種類としくみ」をご覧ください P.16~17

本製品以外で使用しないでください。

| | |
|---|---|
| **角皿(2枚)** | **蒸し物・オーブンなどの加熱時、角皿受け棚にセットして使います。**<br>反りを軽減するため、中央部を少し高くしています。<br>ただし、高温調理時に、反る場合がありますが、金属の性質によるもので、冷めると元に戻ります。<br>**レンジ加熱・解凍では使えません。火花が出て製品を傷めます。** |
| **調理網**<br>(表示部では「アミ」と表示します) | **角皿にのせて使います。**<br>フッ素コーティング加工について P.50 |
| **ミトン**<br>**紺色を内側**にして使用します。 | **食品や付属品の出し入れ時に使います。**<br>加熱後は、容器も熱くなるので、直接手で触れないでください。<br>ガス火にかけたものなどに、使用しないでください。<br>水を通しにくい素材ですが、長期間水に浸けないでください。濡れた状態で使用すると、熱が伝わりやすく、やけどをすることがあります。 |
| **水タンク** | **水を使う加熱のときは、新しい水を入れてセットします。**<br>ドアを開けると、正面右側にセットされています。<br>水を使わないときは、水タンクを取り出して乾燥させておくか、カラにしてセットしておくなどいつも清潔にしておきます。<br>一日1度は、水タンクの水は必ず捨て、洗ってください。 |
| **つゆ受け** | **いつもセットしておきます。** 本体正面の下にセットします。<br>調理開始前は、つゆ受けがカラであることを確認してください。<br>水タンクを取り出すときは、必ずセットしておきます。<br>(排水口より水が出てきます)<br>溜まった水は、こまめに捨ててください。**つゆ受け**について P.10 |

**保証書**　**クックブック**※(取扱説明編／料理編)　**ご使用ガイド**※

※当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

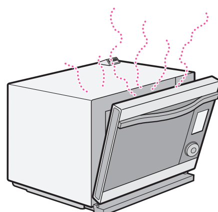
# 各部のなまえ

## 本　体



### ドア(ハンドル)

ドアを開けると電源が入ります。
加熱中(運転中)にドアを開けると、加熱(運転)が停止します。



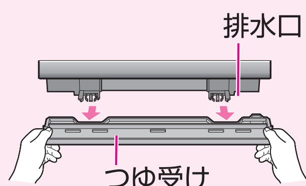
**上部が少し開いた状態で固定できます。**

- 加熱終了後、蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させるときにお使いください。(顔を近付けないでください)

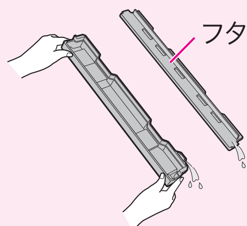
### つゆ受け

いつもセットしておきます。調理を終えたら、水タンクとつゆ受けの水を捨ててください。

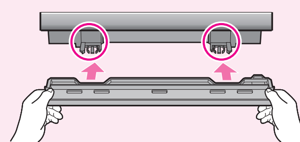
#### つゆ受けのはずしかた・つけかた



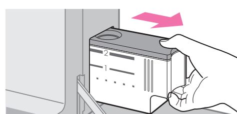

**両端を持ち、手前に引き出す**




**水を捨てる**
(水洗いなどで清潔に)



**水平に差し込む**
(本体の足の手前で固定)



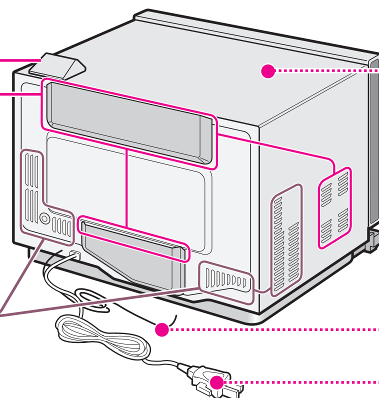
水の入っている水タンクを取り出すと、最大130mLの水がつゆ受けに流れます。
**水タンクを取り出した後、すぐにつゆ受けを取りはずさないでください。**
**内部に残った水がつゆ受けに排水されるまで30秒程度かかります。**

ご注意
**調理後につゆ受けに溜まった水を直接触らない**
加熱の種類によっては、熱い場合があります。(やけどの原因)

**排気口** (蒸気や本体内部の熱気を排出)

ご注意
**物をのせてふさいだり熱や蒸気に弱いものを近付けたりしない**
(故障の原因)

**吸気口** (本体右側面・本体下部)



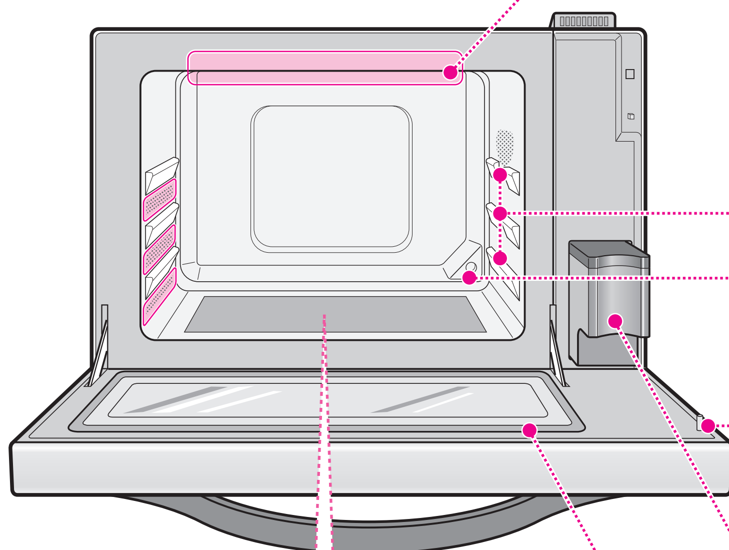
**キャビネット**

**アース線**

**電源プラグ**

# 庫　内

蒸気・熱風吹き出し口
(天面・左側面)



**庫内灯**(天面)

ドアを開けると点灯します。(最大5分間)
省エネ設計のため、加熱中の庫内灯は、工場出荷時に[**消灯する**]にしています。
加熱中に点灯させたいときは、[**庫内灯設定**]で操作します。P.53

**角皿受け棚** (上段･中段･下段)

**排気口**

蒸気が水滴となって、庫内に出てくることがあります。

**ドア突起部**

水タンクや食品の出し入れ時に、ご注意ください。

**水タンク** P.22

水を使う調理をするときは、いつも新しい水を入れましょう。

**ドアガラスパッキン**

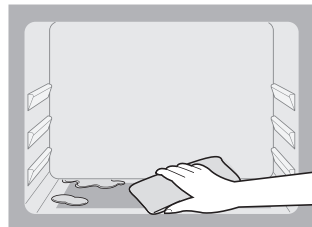
高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。
ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。

**フラットテーブル**

ご注意

**必ずお守りください。**

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- **レンジ加熱のとき、金属類を使うと火花が出て、製品を傷めます。**
  (フラットテーブルの下側から電波が出て食品を加熱します)
  また、食品からの水分・油や食品カスが付着したままで使用すると、焦げて発煙したり、火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。
- **水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内側面に付着したり、底面に溜まります。(最大100mL)**
  溜まる水の量は、メニューによって異なりますが、庫内が冷めてから乾いたふきん等で拭き取ってください。
  水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くかかることがあります。

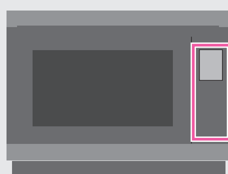


# 操作部と表示の説明

## 操作部

### 表示部

● 加熱の種類・自動メニュー名・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示。
● ドアを開閉すると電源が入り、初期画面を表示。
● ドアを閉めると、1分後に電源が切れます。 電源オートオフ機能 P.23
電源の切れるタイミングは、加熱によって異なります。



表示部の表示は、製品に記載されているものと多少異なります。また、製品改良のため、予告なく変更することがあります。




**戻る キー**
操作の途中で一つ前の画面に戻るときに。
スタート キーを押した後は、戻ることができません。

**とりけし キー**
途中で加熱をやめるときや、操作を取り消すときに。
(初期画面に戻ります)

自動/健康サポート
**メニュー キー**
自動メニューを選択するときに。5種類の選択方法があります。 P.14

**スタート キー**
加熱をスタートさせるときに。ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。
加熱中は、点灯に変わります。

**設定つまみ**
回す・押す操作で、目的の加熱の設定をします。
ランプが点滅しているときは、押す操作が必要です。

## カロリー表示の見かた




♛が付いているカロリーは、この製品でのカロリーダウン後の表示です。※1
(付いていない場合は、一般調理器でのカロリーです)

出来上がりの盛りつけイメージです。※3




一般調理器と比較した場合のカロリー差です。




カロリーダウン効果を運動量に置き換えた場合の目安です。※2

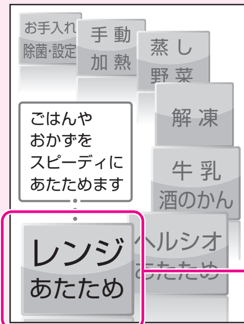
※1 (財)日本食品分析センターへの依頼結果(第208061050号、H20.06.24他)、当社実験結果および、文部科学省の「五訂増補 日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学(協力:今木雅英教授・矢澤彩香准教授)にて監修した1人分の目安カロリーです。
・健康セットメニューは、料理研究家 髙城順子先生監修の目安カロリーです。(カロリーダウンメニューは除く)
※2 厚生労働省の「健康づくりのための運動指針2006」に基づく。(体重60kgの人の場合)
※3 食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

自動/健康サポートメニューは次のページ

# 選択方法：自動加熱／手動加熱／お手入れ・除菌・設定

電源が入ると
[レンジあたため]
が選択された状態で
表示されます。
（初期画面）

この位置の表示が
選択されています。▶







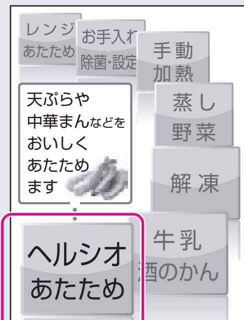
この状態で スタート キーを押すと
加熱がスタートします。

自動のレンジあたため
をするときに P.28

**❶ 回して合わせる**




設定つまみを回し
使いたい項目を
この位置に合わせる ▶

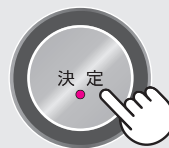



ヘルシオ あたため / レンジ あたため / お手入れ 除菌·設定 / 手 動 加 熱 / 蒸 し 野 菜 / 解 凍
牛乳・お酒を
レンジで
あたためます
**牛 乳 酒のかん**

蒸 し 野 菜 / 解 凍 / 牛 乳 酒のかん / ヘルシオ あたため / レンジ あたため / お手入れ 除菌·設定
ご自分で
時間・温度を
合わせて
加熱します
**手 動 加 熱**

初期画面に戻ります

**❷ 押して決定**

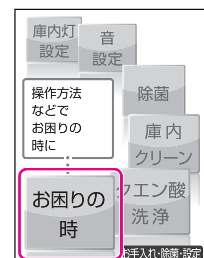



**❸**

操作の続きは、それぞれの
説明ページをご覧ください。

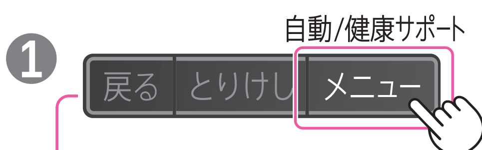
- ヘルシオあたためを
  するときに P.30～33
- 飲み物をあたためる
  ときに P.34
- 生肉などを解凍する
  ときに P.35
- 野菜を蒸すときに
  P.36～37
- 手動加熱をするときに
  P.38～45
- お手入れ・除菌・設定
  をするときに P.52～55

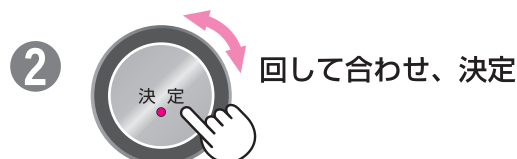
選択後に表示する
[**お困りの時**]を選び、決定
すると、10項目のよく
あるご質問を表示します。

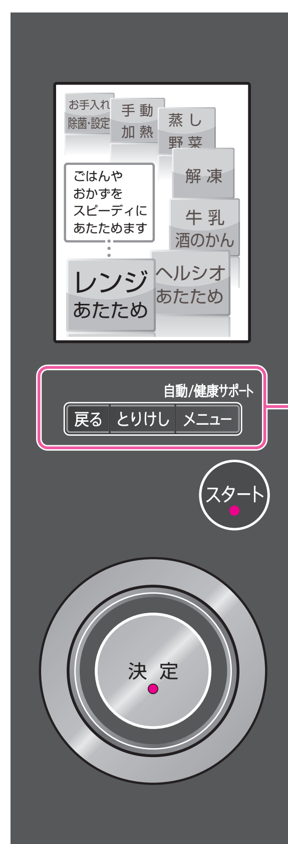


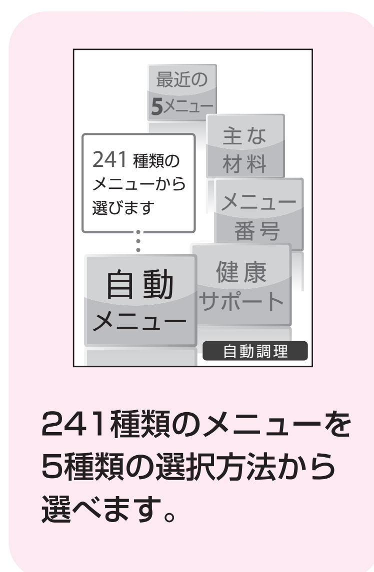
# 操作部と表示の説明

## 選択方法：自動 / 健康サポートメニュー

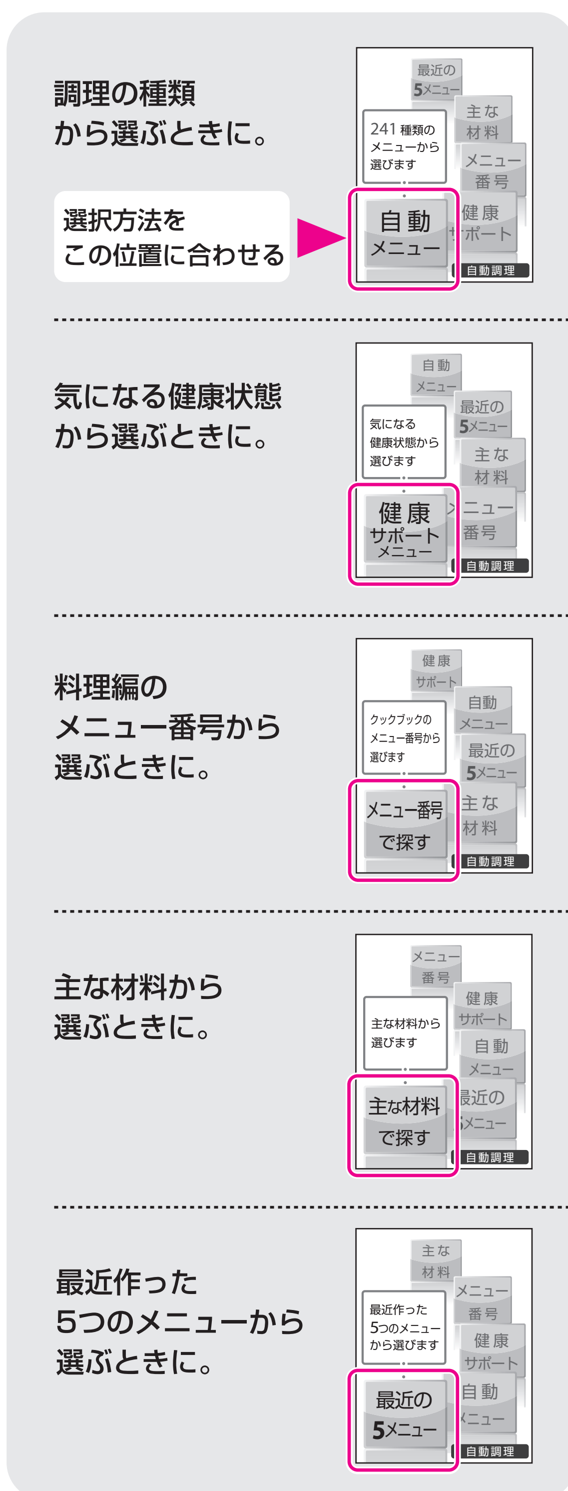


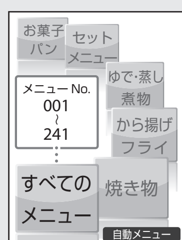




241種類のメニューを
5種類の選択方法から
選べます。

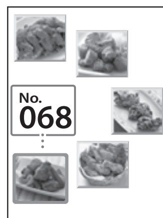





**調理の種類を選びます。**

- すべてのメニュー
- 焼き物
- から揚げ・フライ
- ゆで・蒸し・煮物
- セットメニュー
- お菓子・パン




お料理写真の表示中につまみを早く回すと、メニュー番号を大きく表示します。

**使いかたの例：**


から揚げ・フライ P.46
お菓子・パン P.48





**気になる項目を選びます。**

- カロリーが気になる
- 塩分を控えたい
- 野菜不足が気になる
- カルシウムをしっかり
- 疲れを感じたら




**目的のメニュー番号を合わせます。**

例：No.068
鶏のから揚げ
(もも肉)に
合わせるとき

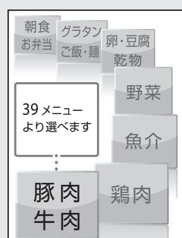









0を確認して、決定(押す) ▶ 6に合わせて、決定 ▶ 8に合わせて、決定




**主に使う材料・選びやすい料理名の区分から選びます。**

- 豚肉・牛肉
- 鶏肉
- 魚介
- 野菜
- 卵・豆腐・乾物
- グラタン・ご飯・麺
- 朝食・お弁当




**メニューを選んで、決定を押します。**

- 自動メニューの No.001～241で調理した、最近の5メニューが登録されます。
  (加熱をスタートさせたメニューが登録されます)

# 加熱の種類としくみ

| 加熱の種類 | | 水使用 | つまみで合わせる表示 | 使用例 |
|---|---|---|---|---|
| レンジ・解凍 フラットテーブルの下から出る電波で加熱 | 使いません<br>ご注意<br>電波で加熱するため、付属品や金属物を使うと火花が出ることがあります。 | 水は、使いません | [レンジあたため] P.28~29 | ごはんやおかずをあたためます。 |
| | | | [牛乳・酒のかん]<br>→[牛乳あたため] P.34 | 牛乳・コーヒーなどの飲み物をあたためます。 |
| | | | [牛乳・酒のかん]<br>→[酒のかん] P.34 | 酒をあたためます。 |
| | | | [解凍] P.35 | 肉や魚などの生ものを解凍します。 |
| | | | [手動加熱]<br>→[レンジ] P.38 | 加熱時間を合わせてあたためます。出力の切り替えができます。(600W･500W･200W･1000W) |
| | | こんな加熱です<br>水を使いません。通常の電子レンジと同じ加熱方法です。<br>食品のあたため直しや解凍をスピーディにおこないます。 | | |
| 蒸し物・発酵 | [使用する付属品]<br>● 角皿<br>● 角皿＋調理網 | ○ | [ヘルシオあたため] P.32<br>→[しっとりあたため 1~4] | ごはん、中華まん、シュウマイ、茶わん蒸しをあたためます。 |
| | | ○ | [ヘルシオあたため]<br>→[スポットスチーム] P.33 | 少量の食品を短時間でしっとりあたためます。 |
| | | ○ | [手動加熱]<br>→[蒸し物[強]] P.39 | 蒸し料理全般。 |
| | | ○ | [手動加熱]<br>→[蒸し物[弱]] P.39 | 茶わん蒸し、プリンなど。 |
| | | ○ | [手動加熱]<br>→[発酵] P.45 | パンやピザの生地を作ります。(加湿しながら乾燥を防いで発酵) |
| | | こんな加熱です<br>水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。<br>電子レンジに比べ時間がかかりますが、水分を補いしっとりと仕上げます。<br>(発酵は45℃までの水蒸気加熱です) | | |

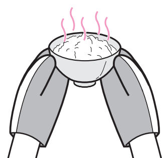
| 加熱の種類 | | 水使用 | つまみで合わせる表示 | 使用例 |
|---|---|---|---|---|
| グリル・ウォーターグリル | [使用する付属品]<br>●角皿<br>●角皿＋調理網 | 水は使いません | [手動加熱]<br>→[グリル] P.40～41 | 従来の一般的なグリル加熱です。魚の照り焼き、グラタンなど。 |
| | | ◎ | [手動加熱] P.40～41<br>→[ウォーターグリル] | 魚の塩焼き、鶏の照り焼きなど。 |
| | | こんな加熱です<br>●ウォーターグリルは、高温の過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。<br>●グリルは、高温の熱風で加熱します。<br>例：肉や魚を焼きます。 | | |
| オーブン・ウォーターオーブン・煮こみ | [使用する付属品]<br>●角皿<br>●角皿＋調理網 | ◎ | [ヘルシオあたため] P.30～31<br>→[サックリあたため 1～4] | 天ぷらや揚げ物などをあたためます。 |
| | | 水は使いません | [手動加熱]<br>→[オーブン] P.42～43 | 従来の一般的なオーブン加熱です。 |
| | | ◎ | [手動加熱]<br>→[ウォーターオーブン] P.42～43 | ローストポークやスペアリブなどの肉料理。 |
| | | ◎ | [手動加熱]<br>→[ウォーターオーブン ケーキ] P.42～43 | スポンジケーキ、ロールケーキなど。 |
| | | ◎ | [手動加熱]<br>→[ウォーターオーブン パン・シュー] P.42～43 | パリッとふっくら焼き上げるフランスパン、シュークリームなど。 |
| | | ◎ | [手動加熱]<br>→[煮こみ] P.44 | 肉や魚、野菜などの煮こみ料理。 |
| | | こんな加熱です<br>●ウォーターオーブンは、温度制御された過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。<br>●オーブンは、温度制御された熱風で加熱します。<br>例：肉やお菓子、パンなどを焼きます。 | | |

# 調理のときのお願い

## 水を使う加熱のとき

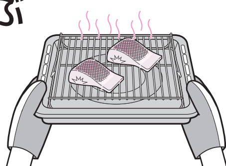
### 食器や付属品の取り出しは、付属のミトンを使う

食器ごと加熱されるため、直接手で触わるとやけどのおそれがあります。



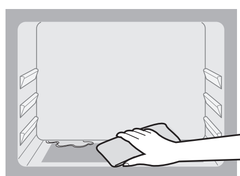
### 角皿は水平にゆっくり運ぶ

肉汁、油や熱湯が溜まるため、こぼさないようにしてください。



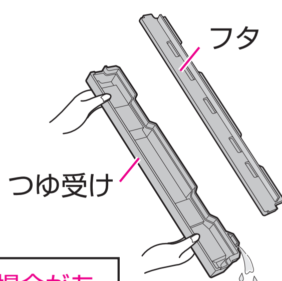
### 調理後は、庫内(フラットテーブル)に溜まった水を拭き取る

結露した水が溜まります。
(最大100mL)
庫内が冷めてから、乾いたふきん等で拭き取ってください。



### 使用を終えるときは、水タンクとつゆ受けの水を捨てる

ドア内側の水滴や水タンクを取り出す際に出る水が、つゆ受けに溜まります。
(最大130mL)
**つゆ受け**について P.10



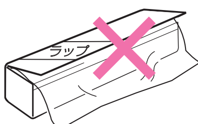

つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。

### 一日1度は、水タンクの水を捨てる

衛生的にお使いください。

### ラップは使わない

あたたまりにくくなります。
加熱によっては発火します。




## 自動加熱のとき

### 加熱が足りないときは、「延長」する

加熱終了後、「延長する場合は～」の表示が出ているときは、つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート **キー**を押します。

**加熱時間を延長したいとき(加熱が足りない)**
P.23

### 繰り返し続けて作るときは、仕上がりの調節を使って、様子を見ながら加熱する

庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

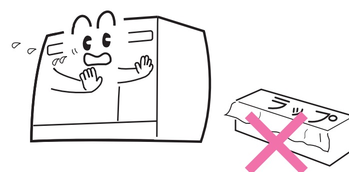
### 記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。
分量を変えるとき P.62

## オーブン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

### ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。



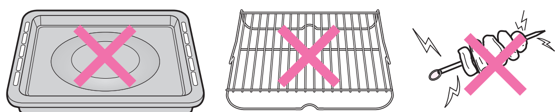

### できあがったら、すぐに庫内から取り出す

- 余熱で焼きすぎになることがあります。
- 水を使う加熱のときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品が濡れることがあります。

## レンジ加熱のとき(電波加熱)

### 付属品(角皿・調理網)・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

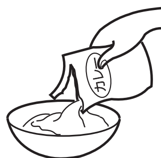


### 小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に水を入れて、フタをして加熱してください。

### レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、火花が出て製品を傷めたりします。

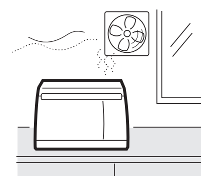


※レトルト食品は、
**自動/健康サポート** [**メニュー**] **キー**
→[**自動メニュー**]→[**102 レトルト食品**]で、
そのまま加熱できます。

## すべての加熱において

### 換気をしながら調理する

熱気や蒸気がたくさん出ます。



### 付属品・容器は、加熱に合ったものを使う

付属品は、「**加熱の種類としくみ**」(P.16~17)
または、料理編を参考にしてください。
容器は、「**使える容器・使えない容器**」(P.20~21)
を参考にしてください。

### 加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。

- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。
- 途中で開けた場合は、料理編の「**手動でするときは：**」を参考にしてください。

### 市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは、様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
このクックブックの料理編の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。

# 使える容器・使えない容器

## 使える容器

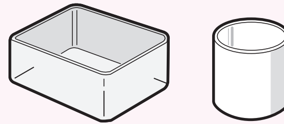
レンジ・解凍

### ○ 耐熱140℃以上のガラス容器



●急熱・急冷すると割れることがあります。

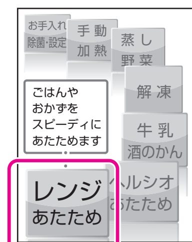
### ○ 耐熱140℃以上のプラスチック容器



●砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため、使えません。
●時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。電子レンジ加熱用の表示があるものをお使いください。フタは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。

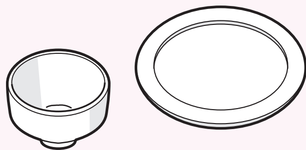
**× [レンジあたため]で密封した容器や袋は、加熱しないでください**

センサーで蒸気を検知できずに加熱のしすぎで、発煙・発火の原因となります。



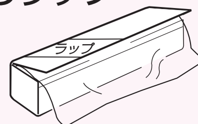

蒸し物・発酵

### ○ 陶器・磁器



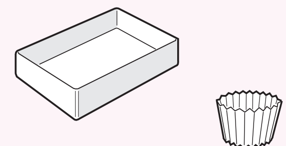
●急熱・急冷すると割れることがあります。
●色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。

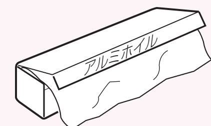
### ○ 耐熱140℃以上のラップ




●油分の多い料理は、高温になり、溶けます。
※蒸し物・発酵のときは、食品を包むとあたたまりにくくなります。

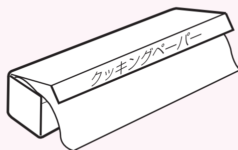
### ○ アルミ・ステンレス ホーローなどの金属容器・アルミホイル






オーブン・グリル・煮こみ
ウォーターオーブン・ウォーターグリル

### ○ オーブン用クッキングペーパー（硫酸紙）




●庫内壁面に接触させると焦げることがあります。

## ✕ 使えない容器

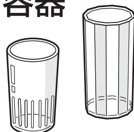
## 付属品

**レンジ・解凍**

**蒸し物・発酵**

**オーブン・グリル・煮こみ ウォーターオーブン・ウォーターグリル**

### ✕ 耐熱性のない ガラス容器



●強化ガラス･カットグラス･クリスタルガラスなどは、割れることがあります。

### ✕ 耐熱性のない プラスチック容器

(耐熱温度140℃未満)



●スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなどは、溶けたり、燃えたりします。

### ✕ 漆器・竹製品・木・紙



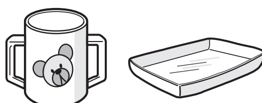
●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

●蒸し専用で市販されているせいろや竹串など、このクックブックで記載している使いかたであれば使えます。

### ✕ 特殊な形をした容器

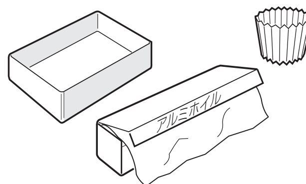
●とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。

### ✕ アルミ・ステンレス ホーローなどの 金属容器・ アルミホイル



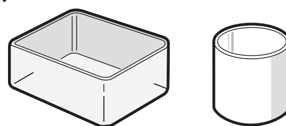

●火花が出るので使えませんがアルミホイルは、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。(酒のかん・解凍など)

### ✕ プラスチック容器



●変形したり､焦げたりします。

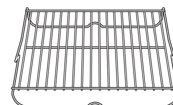
### ✕ ラップ



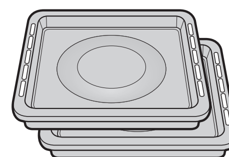

●溶けたり、発火することがあります。

### ✕ 金属の付属品

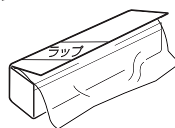
調理網



角皿



●火花が出て、製品を傷めたり金属の付属品が破損することがあります。
レンジ加熱では、絶対に使わないでください。



**ご注意**

●ここに記載のない容器の使いかたについては、容器の製造メーカーにお問い合わせください。

●角皿に載せることができるのは、食品・容器を含め4kgまでです。

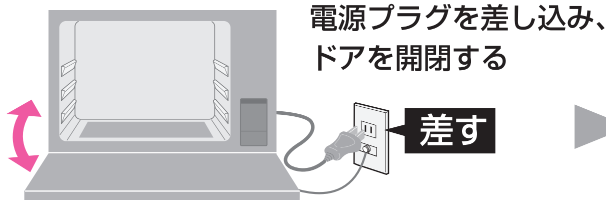
# 操作の流れ

## 電源を入れる～加熱終了後の電源が切れる(電源オートオフ機能)まで

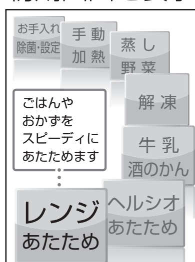
1

### 電源を入れる

電源プラグを差し込み、
ドアを開閉する




初期画面を表示




●この画面の状態で数秒後に[**レンジあたため**]の、操作を表示でお知らせします。
放置すると1分後に電源が切れます。(電源オートオフ機能) P.23

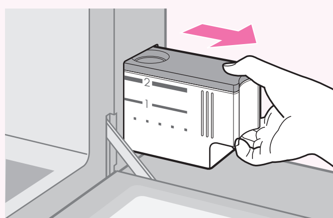
2

### 水を使う加熱のときは、水タンクの準備が必要です

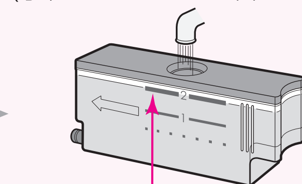
ドアを開けて

●「水・水タンクについて」 P.61

**取り出す**

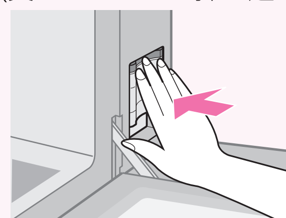


**水を入れる**
(水位はメニューに合わせる)

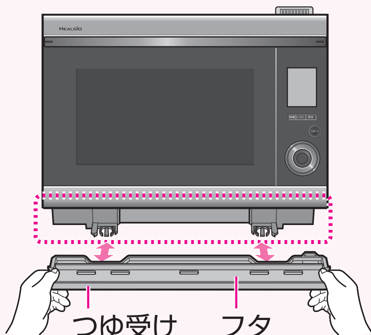


水位ライン2を超えて入れない。

**セットする**
(奥までしっかり押し込む)



### つゆ受けがセットされているか確認する (いつもセット)




水タンクを出し入れするたびに、つゆ受けに水が最大130mL溜まります。
また、調理中に出る蒸気がつゆになり、つゆ受けに溜まります。

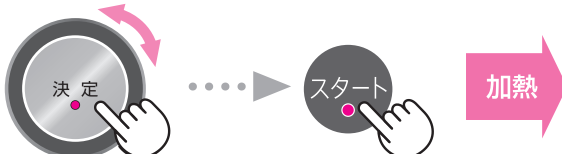
●水を使う加熱のときは、つゆ受けがセットされていないと、調理がスタートしません。

3

食品を入れて、ドアを閉め、

### 加熱方法を選択して、スタートする

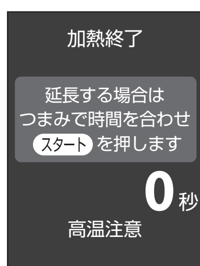
合わせて、決定
(回して→押す)




●**庫内灯について**(省エネ設計)
工場出荷時は[**消灯する**]に設定しています。 P.53

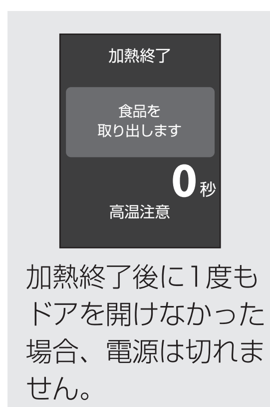
● [レンジあたため]は、初期画面の状態で スタート キーを押すだけで加熱が始まります。

加熱終了後




ドアを開けて

## 食品を取り出す




加熱終了後に1度もドアを開けなかった場合、電源は切れません。

## さらに、加熱操作を続けるとき

### 加熱時間を延長したいとき（加熱が足りない）

加熱終了後、1分以内に延長したい時間を合わせて
**スタート**キーを押す。

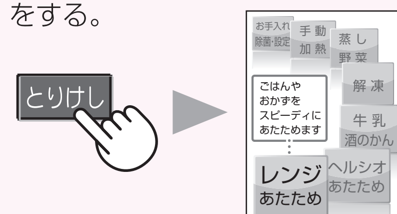
例 30秒延長するとき




「延長」表示が終了した場合は、手動加熱で加熱の種類、時間（温度）を合わせて **スタート** キーを押します。
（自動メニューのときは、料理編の
「**手動でするときは：**」を参考にしてください）

### 続けて、別の加熱をしたいとき

**とりけし**キーを押して、初期画面にしてから加熱設定をする。



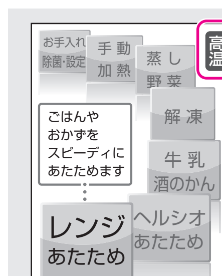

ご注意 **加熱後は、製品内部を冷やすために、ファンが最大30分程度回転します。製品を長持ちさせるためにファンの回転中は、なるべく電源プラグを抜かないでください。**

電源を切る（電源オートオフ機能）

### 調理を終えて、電源を切りたいとき

- 食品を取り出した後、次の3つの条件で、自動的に電源が切れます。電源が切れるまでの時間は、庫内温度によって1〜30分程度と異なります。

1. **製品内部を冷ますファンの回転が停止している**
   （加熱終了から最大30分程度回転）
2. **ドアが閉まっている**
3. **初期画面を表示している**
   （初期画面は **とりけし** キーを押すと表示します）




- ［**高温**］表示
  庫内が高温でやけどのおそれがあることをお知らせしています。

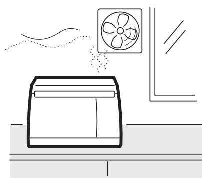
# カラ焼きをします（所要時間：20分程度）

## ご購入後、初めてお使いになるときにおこなってください

**なぜカラ焼きが必要？** 庫内に付着している油を焼き切ります。

カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。何度か調理をおこなった後でも煙やにおいが気になるときは、[**庫内クリーン**]の操作をしてください。P.53

### 1 まず、換気を良くしましょう



**必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す** 大切

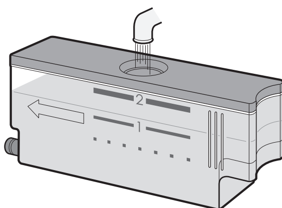
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

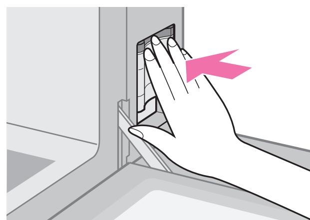
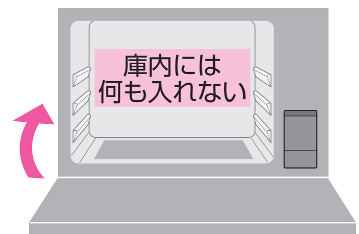
**つゆ受けをセットする** P.10

### 2 水タンクの準備

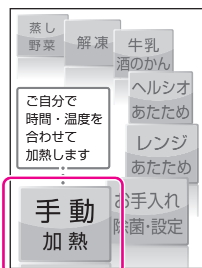
水位ライン2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

水位ライン1以上の水を入れて本体にセットし、ドアを閉める

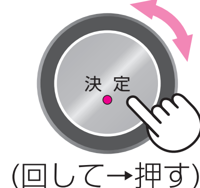


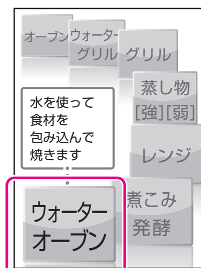

### 3



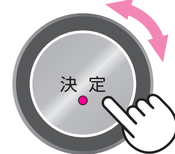

[手動加熱]に合わせて、決定



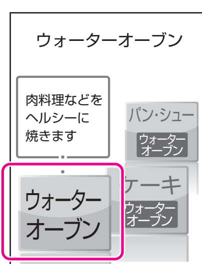

(回して→押す)



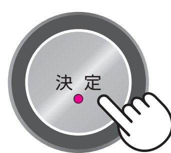

[ウォーターオーブン]に合わせて、決定

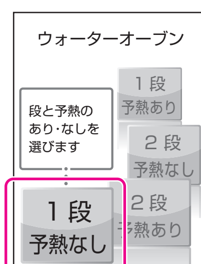



### 4

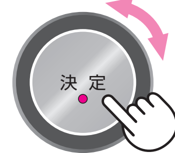



[ウォーターオーブン]を確認して、決定




[1段 予熱なし]に合わせて、決定





**注意**



加熱中や加熱後しばらくは、庫内・ドアに触らない

**【やけどの原因】**

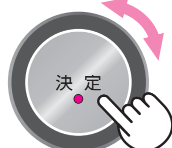
## ウォーターオーブン加熱 200℃で20分加熱します　手動

**5**




[200℃]に合わせて、決定

●初め、[170℃]を表示

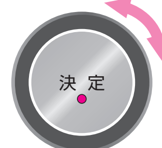






[20分00秒]に合わせる

●初め、[15分00秒]を表示




**6**




加熱

●**加熱中・加熱後は**
高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

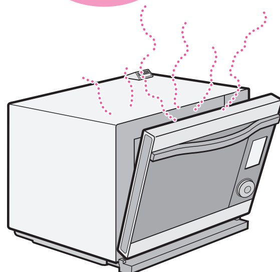
**本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。**

**カラ焼きが終わったら**

20分後

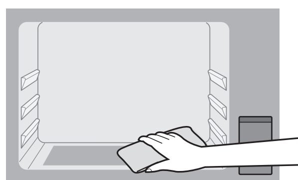
ピー ピー ピー…

●製品内部を冷やすためにファンが5分程度回転します。



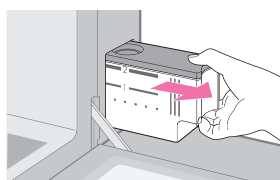
● ドアを少し開けて蒸気を外に逃がします。

**顔を近付けてドアを開けないでください。蒸気が出てきます。**

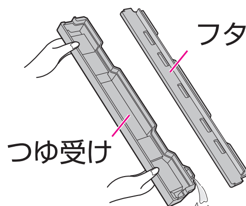


● フラットテーブルが熱くなっています。
**熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。**

● 庫内に水滴などが残っているときは、**庫内が冷めてから**乾いたふきん等で拭き取ってください。



30秒




● 水タンクの水を捨て、30秒程度してからつゆ受けの水を捨てます。すぐにつゆ受けをセットしておきます。

**ご注意**

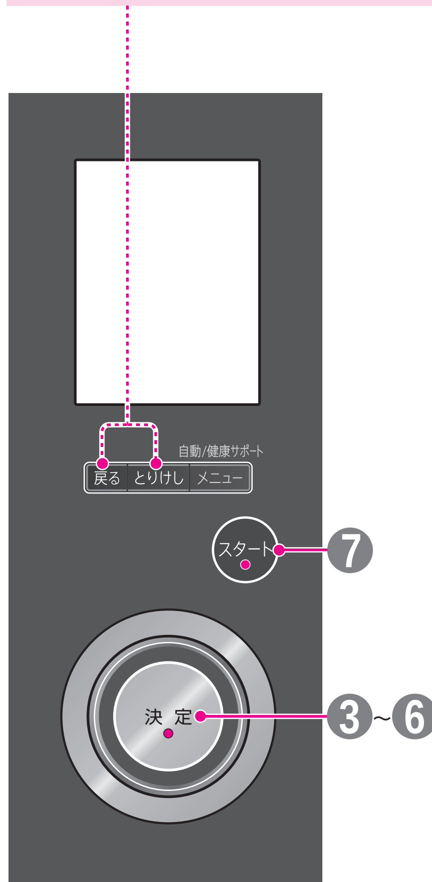
● 庫内が冷めるまで次の加熱は使用できません。
[解凍]・[発酵]・[除菌]…表示部に[U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。P.59

● つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。

# 簡単レッスン

## シュウマイ(12個)をあたためてみましょう　[ヘルシオあたため]→

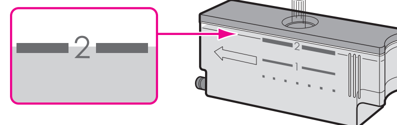
● 操作途中で間違えたときは、戻るキーを押して一つずつ前の画面に戻るか、とりけしキーを押して初期画

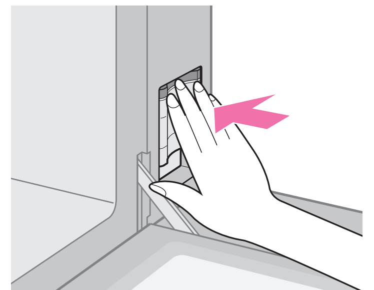



準備

1 水位ライン2まで水を入れ、本体にセットする

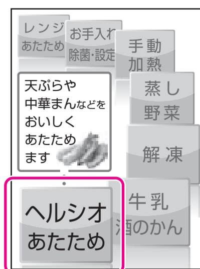
新しい水道水



メニュー合わせ

3 [ヘルシオあたため]に合わせて、決定

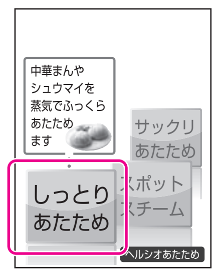






(回して、押す)

4 [しっとりあたため]に合わせて、決定




加熱

7 加熱をスタートする





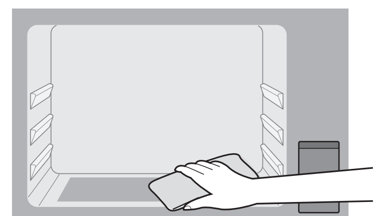


付属品・入れる棚位置を確認

後片付け

9 庫内が冷めてから、乾いたふきん等で水分を拭き取る

庫内温度が高いときは、加熱終了から最大30分程度ファンが回転します。



**庫内灯**(省エネ設計)**について**

加熱中の庫内灯を点灯させるときは、[**お手入れ・除菌・設定**]→[**庫内灯設定**]で[**点灯する**]に設定してください。 P.53

**運転中には設定できません。**

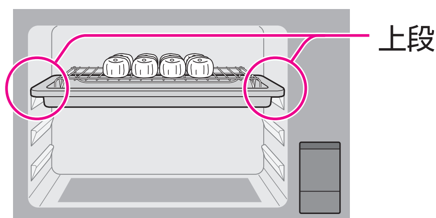
### ポイント

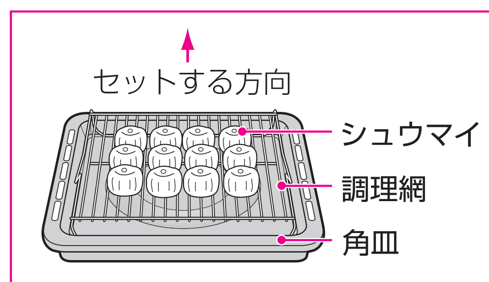
どの加熱で調理すればいいのか、わからないときは、**加熱早見表**をご覧ください。

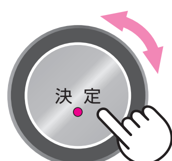
料理編P. 156 ～ 163

面から操作をやり直してください。

2 角皿に調理網をのせ、シュウマイを並べて、上段にセットし、ドアを閉める

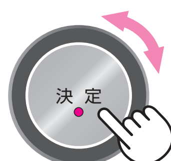


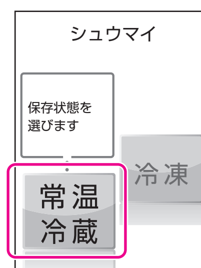



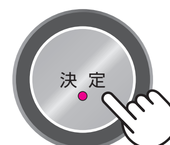

5 [しっとりあたため3 シュウマイ]
に合わせて、決定




6 [常温・冷蔵]
を確認して、決定

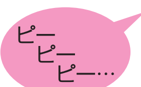


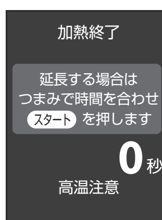




加熱　(約9分)

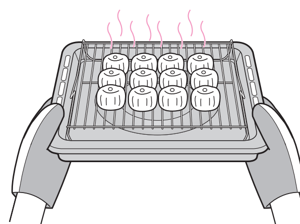



スタート後、約30秒以内につまみを回すと仕上がり調節ができます。
● 初めは、[標準]




8 食品を取り出す



**角皿・調理網は、高温になるので、直接手で触れないでください。**
角皿に溜まった水がこぼれないように、水平にお持ちください。

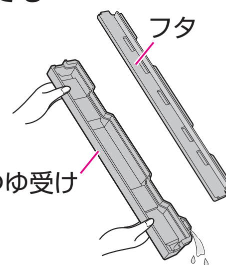
10 水タンクの水を捨てる

清潔にお使いいただくために、使用時以外は乾かせておきましょう。

**水タンクを取り出したあと30秒間は、つゆ受けをはずさないでください。**
最大130mLの水が、つゆ受けに流れます。
**つゆ受け**について P.10

11 つゆ受けの水を捨てる

こまめに水洗いをおこなうなど、清潔にしておきましょう。
お手入れ後は、必ず本体にセットしておきます。



# レンジあたため

## 例 おかずをあたためる

1




**食品を入れて、ドアを閉める**

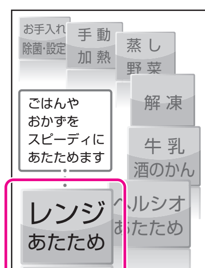
●極端に端へ置くと上手に仕上がりません。

●使える容器(レンジ) P.20
●角皿・調理網は使わない。



●庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから、お使いください。
水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。(庫内が熱いときは、やけどに注意)

2




**[レンジあたため]に合わせて、スタート キーを押す**

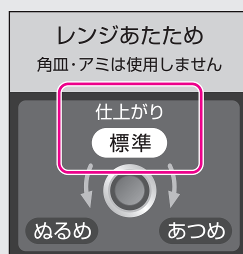



**飲み物の加熱には使わないでください**




突然沸騰したり、フタをしたままのカップ酒は爆発します。
**自動で飲み物をあたためるとき** P.34

**仕上がりの調節は、スタートから約30秒以内で操作する**
初めは、[**標準**]
[**あつめ**]に変更すると、加熱途中で残り時間を表示




**[仕上がり]を合わせる**



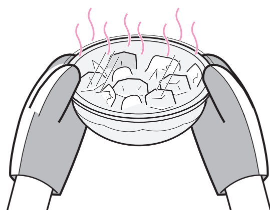

メニューに合わせて、次ページを参考に仕上がりの調節をしてください。

加熱

加熱終了




**食品を取り出す**



加熱終了
延長する場合は
つまみで時間を合わせ
スタート を押します
0 秒
高温注意

●加熱時間を延長したいとき P.23



## 注意



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発のおそれ】

自動

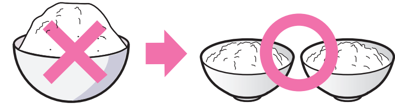
### あたためのしくみ

食品があたたまって、蒸気(湯気)がたくさん出てくると、加熱が終了します。

ラップをする食品は、ゆとりをもたせて、軽くかぶせます。
しっかりかぶせると蒸気が出にくくなり、加熱のしすぎになります。

**密閉容器は使えません。**
センサーで蒸気を検知できずに、加熱のしすぎで発煙・発火の原因となります。

- 陶磁器・耐熱性の皿や容器に入れて加熱する。
- 量が多いときは2つに分ける。



- 「ラップをするもの・しないもの」 P.61

**調理例**

手動で加熱するときは、**加熱早見表** あたためる をご覧ください。料理編P. 156 〜 161
□はラップ(フタ)をします。

| | 食品 | 分量 | 仕上がりの調節 | コツ |
|---|---|---|---|---|
| 常温・冷蔵もの | ごはん | 1〜4杯(1杯150g) | — | • 固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。4杯のときは[あつめ]を選ぶ。 |
| | 焼き物(ハンバーグ) | 1〜4個(1個90g) | [あつめ] | — |
| | 煮物 | 100〜400g | [ぬるめ] | — |
| | カレー・シチュー | 200〜400g | [ぬるめ] | • 加熱後、かき混ぜる。 |
| | 炒め物(焼きそば) | 100〜200g | — | • パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。 |
| | 揚げ物(天ぷら) | 100〜400g | — | • 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。<br>• いかは、はじけるので[**手動加熱**]→[**レンジ**]→[**200W**]で控えめに加熱する。 |
| | 汁物(みそ汁) | 1〜2杯(1杯150mL) | [ぬるめ] | • 加熱後、かき混ぜる。 |
| 冷凍もの | ごはん | 100〜300g | — | • 皿にのせるか容器に入れる。 |
| | 焼き物(ハンバーグ) | 1〜4個(1個90g) | — | • 加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。 |
| | カレー・シチュー | 200〜400g | [あつめ] | • 底の平らな浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後、かき混ぜる。 |
| | 蒸し物(シュウマイ) | 5〜12個(170g) | — | • 両面に水をふりかける。 |
| | ピラフ | 250〜400g | — | • あらかじめ、よくほぐしておく。 |
| | ミックスベジタブル | 100〜300g | — | • 少量加熱は、火花が出ることがあるのでご注意ください。 |

**ご注意**

- **ごはん・おかず以外のあたために[レンジあたため]を使わないでください。**
  **加熱のしすぎで、発煙・発火する食品があります。**
  - **飲み物・中華まん・茶わん蒸し・パン類などは、加熱早見表をご覧ください。** 料理編P. 156 〜 161
  - **水分の少ないもの**(干もの・落花生など)・**乾燥したもの・パセリ・はじけやすい食材の入ったもの**(いかなど)・**青じそなどの乾燥は、**[**手動加熱**]→[**レンジ**]→[**200W**]で、様子を見ながら加熱します。
- **発泡トレーや、耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)

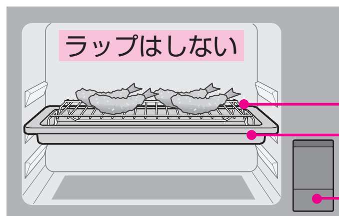



ヘルシオあたため

# サックリあたため

## 例 天ぷら(常温または冷蔵もの)をあたためる

**1**



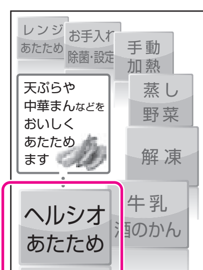

食品を入れて、ドアを閉める

中段にセット
調理網
角皿

**水位ライン1以上**の水を入れる

- 使える容器(ウォーターオーブン) P.20
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

**2**

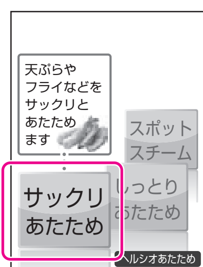



[ヘルシオあたため]に合わせて、決定




(回して→押す)

**3**




[サックリあたため]を確認して、決定



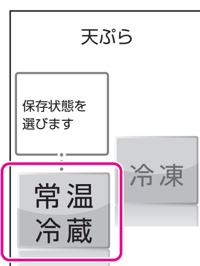

**4**



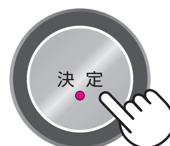

[天ぷら]を確認して、決定






[常温・冷蔵]を確認して、決定




**5**










**仕上がりの調節は、スタートから約30秒以内で操作する**

初めは、[**標準**]

カロリーダウン効果のあるメニューの加熱中に表示します。

加熱

**加熱終了**




**食品を取り出す**

**高温になるため、直接手で触れない。**
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長したいとき P.23
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。P.10

揚げる前のとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、調理することはできません。

自動

天ぷらやフライのあたため直しに適しています。余分な油を落として、サクッと仕上がります。

## 調理例

手動で加熱するときは、**加熱早見表** あたためる をご覧ください。料理編P. 156～161
ラップは使いません。

| 食 品 | 合わせる表示 | | 仕上がりの調節 | 目安分量 |
|---|---|---|---|---|
| 天ぷら<br>かき揚げは、焦げやすいため、[手動加熱]で加熱します。 料理編P. 158～159 | 1[天ぷら] | →[常温・冷蔵]<br>または[冷凍] | —— | 100～400g |
| とんかつ・コロッケ<br>(すでに油で揚げたもの) | 2[調理済みフライ] | →[常温・冷蔵] | 300g以上は<br>[濃いめ] | 100～400g |
| ハンバーグ<br>(すでに焼いてあるもの) | 2[調理済みフライ] | →[常温・冷蔵]<br>または[冷凍] | 4個は<br>[濃いめ] | 1～4個<br>(1個90g) |
| 調理済<br>お弁当用冷凍フライ<br>(すでに油で揚げたもの) | 2[調理済みフライ] | →[冷凍] | 300gは<br>[濃いめ] | 80～300g<br>(1個20～35g) |
| フライドポテト<br>(すでに油で揚げたもの) | 2[調理済みフライ] | →[常温・冷蔵] | [薄め] | 100～200g |
| 骨付きフライドチキン<br>(すでに油で揚げたもの) | 2[調理済みフライ] | →[常温・冷蔵] | [濃いめ] | 100～400g |
| 冷凍焼きおにぎり | 2[調理済みフライ] | →[冷凍] | —— | 80～300g |
| お好み焼き | 2[調理済みフライ] | →[常温・冷蔵]<br>または[冷凍] | [濃いめ] | 1枚(200g) |
| 焼き魚<br>焼きとり<br>(すでに焼いてあるもの) | 3[焼き魚] | —— | 300gは<br>[濃いめ] | 100～300g |
| たこ焼き<br>たい焼き・今川焼き | 4[たこ焼き・たい焼き] | →[常温・冷蔵]<br>または[冷凍] | 300gは<br>[濃いめ] | 80～300g |

ご注意

- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。
  仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。
  とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
- 食品の種類や状態によって、全く油の落ちないものもあります。



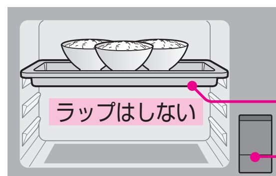

ヘルシオあたため

# しっとりあたため

## 例 ごはん(茶わん3杯)をあたためる　自動

分量が少ないときは、[スポットスチーム]で加熱するとスピーディにあたためられます。

### 1




食品を入れて、ドアを閉める

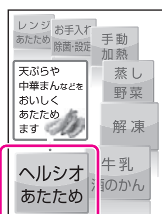
上段にセット
角皿

※[中華まん]は調理網を使い中段にセットします。

水位ライン2までの水を入れる

- 使える容器(蒸し物) P.20
- メニューによっては、調理網を使います。
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

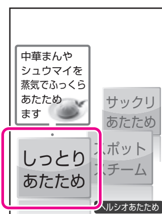
### 2



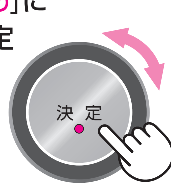

[ヘルシオあたため]に合わせて、決定



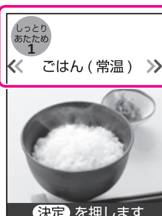

(回して→押す)



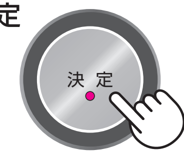

[しっとりあたため]に合わせて、決定




### 3



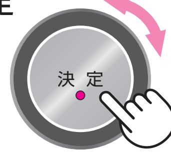

[ごはん(常温)]を確認して、決定



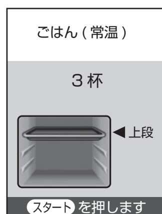




[3杯]に合わせて、決定




### 4







- スタート後の仕上がりの調節や、加熱時間の延長は、[スポットスチーム]を参考にしてください。

加熱 → 加熱終了

ピーピーピー…

食品を取り出す

**高温になるため、直接手で触れない。**

## 調理例

手動で加熱するときは、**加熱早見表** あたためる をご覧ください。料理編P.156～159

| 合わせる表示 | 目安分量 | コツ |
|---|---|---|
| 1[ごはん(常温)]<br>→[1]～[4] | 1～4杯<br>(1杯150g) | ●1人分ずつ茶わんに入れ、角皿に置く。1杯は右端に置く。<br>●冷凍ごはんは、[レンジあたため]であたためる。P.28 |
| 2[中華まん]<br>→[常温・冷蔵]または[冷凍] | 1～4個<br>(1個70～110g) | ●直接、調理網にのせて、角皿に置く。1個(110g)のときは、仕上がりの調節で[あつめ]を選ぶ。 |
| 3[シュウマイ]<br>→[常温・冷蔵]または[冷凍] | 5～12個<br>(170gまで) | ●直接、調理網にのせて、角皿に置く。 |
| 4[茶わん蒸し]<br>→[常温]または[冷蔵] | 1～4個<br>(1個150g) | ●角皿に置く。<br>●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたは、ラップをします。<br>●市販の冷蔵茶わん蒸しは、フィルム製のフタのまま加熱します。<br>●1個200g以上のものは、仕上がりの調節で[あつめ]を選ぶ。 |

**ご注意**

- **電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。**
- **容器の形状・材質や盛りつけかたなどによって、仕上がりの温度が変わります。仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。**

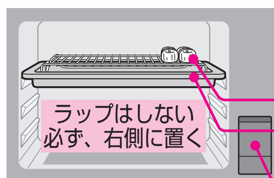



ヘルシオあたため
# スポットスチーム

## 例 冷蔵シュウマイを(6個)あたためる　目安時間：約8分　自動

シュウマイや1人分のおかずなど、少ない分量を[しっとりあたため]よりもスピーディにあたためます。

### 1



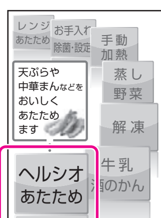

食品を入れて、ドアを閉める

上段にセット
- 調理網
- 角皿

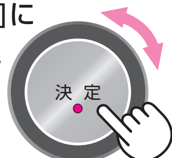
**水位ライン2まで**水を入れる

- 使える容器(蒸し物) P.20
- 食品によっては、直接角皿に置きます。
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

### 2

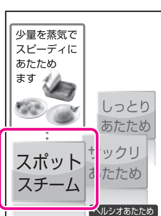



[ヘルシオあたため]に合わせて、決定




(回して→押す)

### 3




[スポットスチーム]に合わせて、決定



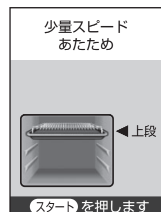




[少量スピードあたため]を確認して、決定




### 4





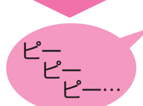





**仕上がりの調節は、スタートから約30秒以内で操作する**
初めは、[**標準**]

加熱

### 加熱終了




食品を取り出す

**高温になるため、直接手で触れない。**

- 加熱時間を延長したいとき P.23
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。P.10

## 調理例

総菜の缶詰、いなりずし、巻きずし、まんじゅうは、人肌程度の食べ頃温度に仕上がります。

| | 食品 | 目安分量 | コツ |
|---|---|---|---|
| 常温・冷蔵もの | ごはん・おこわ(常温) | 1杯(150g) | ●茶わんに入れ、角皿の右端に置く。<br>●仕上がりの調節で[あつめ]を選ぶ。 |
| | 中華まん | 1個(70~80g) | ●直接、調理網の右端にのせて、角皿に置く。<br>●中華まんは、仕上がりの調節で[あつめ]を選ぶ。 |
| | シュウマイ | 6個(80g) | |
| | 総菜の缶詰<br>(さんま蒲焼き、焼きとりなど) | 1缶(80~100g) | ●缶のフタをあけ、調理網の右端にのせて、角皿に置く。 |
| | いなりずし・巻きずし | 3~5個(1個30~50g) | ●皿にのせ、角皿の右端に置く。●仕上がりの調節で[ぬるめ]を選ぶ。 |
| | まんじゅう | 1個(50~100g) | ●直接、調理網の右端にのせて、角皿に置く。<br>●仕上がりの調節で[ぬるめ]を選ぶ。<br>※もちを使った和菓子(例：大福など)は、加熱できません。 |

# 牛乳・酒のかん



**警告**



加熱しすぎない
突然の沸騰により飛び散ります
**【やけどのおそれ】**

## 例 牛乳(1杯)をあたためる　自動

**1** 食品を入れて、ドアを閉める



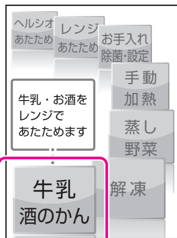

- 使える容器(レンジ) P.20
- 角皿・調理網は使わない

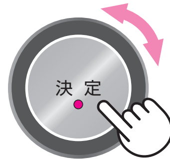


(2杯のとき)　(3杯のとき)　(4杯のとき)



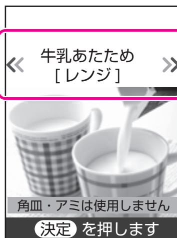

**2** [牛乳・酒のかん]に合わせて、決定

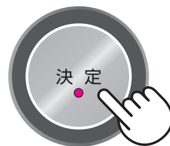



(回して→押す)

**3** [牛乳あたため]を確認して、決定

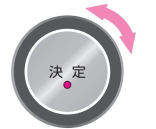



**4** [1杯]を確認する




2~4杯のときは、杯数を合わせる




**5**



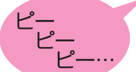




**仕上がりの調節は、スタートから約30秒以内で操作する**
初めは、[**標準**]

**加熱終了**

加熱




**食品を取り出す**

- 加熱時間を延長したいとき P.23
- 加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

---

- **一度に加熱できる分量は、基準分量1~4杯(本)まで。**
- **容器に入れる一杯あたりの分量を、お守りください。**
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、仕上がりの調節を選んでください。

1mL＝1cc

| | 牛乳 ( )内はコーヒー | 酒 |
|---|---|---|
| 基準分量 1杯あたり | 200mL(150mL) | 180mL |
| 加熱前の基準温度 | 冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃) | 常温保存…約20℃ |
| 容　器 | | アルミホイル |

- コップは、**低めの広口容器**を使う。
- 基準分量を入れて、8分目ぐらいになるものを使う。
- 酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、その部分に**アルミホイル**を巻く。

**ご注意**

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。**
火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- **ビンに入っているものは、必ず容器に移し替える。**ふき出します。
- 基準分量より多いとき、少ないときは、加熱スタート直後に仕上がりの調節をするか、
[**手動加熱**]→[**レンジ**]→[**1000W**]で様子を見ながらあたためてください。
[**レンジあたため**]で加熱すると沸騰することがあり危険です。

※手動で加熱するときは、**加熱早見表** あたためる 飲み物 をご覧ください。料理編P. 156~157

# 解凍

## 例 冷凍した生肉(200g)を解凍する　自動

1




ラップを敷く

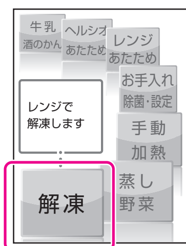
食品を入れて、ドアを閉める

- 使える容器(解凍) P.20
- 角皿・調理網は使わない。



ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。
**大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。**

2




[解凍]に
合わせて、決定

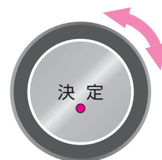



(回して→押す)

3




[200g]に
合わせる




- 初め、[100g]を表示
- **100〜1000gまで**
  - 100g単位

4





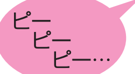


**仕上がりの調節は、スタートから約30秒以内で操作する**
初めは、[標準]

「素材別のコツ」をご覧ください。

加熱

加熱終了




- 加熱時間を延長したいとき P.23

**食品を取り出す**

- **解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使う。**
  溶けかけているときは、様子を見ながら、[**手動加熱**]→[**レンジ**]→[**200W**]で解凍します。
  **加熱早見表** 生ものを解凍する をご覧ください。料理編P. 162 〜 163

### 素材別のコツ

| 食品 | 仕上がりの調節 | コツ |
|---|---|---|
| かたまり肉 | [強め] | — |
| 薄切り肉<br>とり肉<br>ひき肉 | — | • 骨付きとり肉は、足の細い部分にアルミホイルを巻く。 |
| まぐろ(赤身)<br>いか・えび・魚 | [弱め] | • 一尾魚は尾の細い部分にアルミホイルを巻く。 |

## ■上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。**
  新鮮なものを薄く、平たく整え、必ず空気を抜きラップなどで密封します。
- **1回分(200〜300g)ずつに分ける。**
  厚みのあるものは、解凍されにくくなります。かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。

**ご注意**

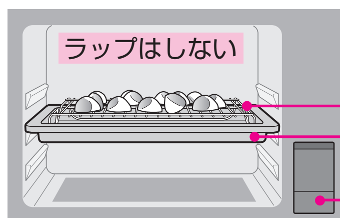
- **変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きますが、庫内壁面やドアに触れないようにする。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- **グリルやオーブン加熱などのフラットテーブルが熱くなる加熱の後は、冷めてから使用してください。**
  ラップが溶けるおそれがあります。




# 蒸し野菜

## 例 じゃがいもを蒸す

1



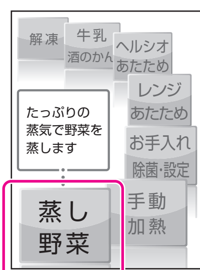

食品を入れて、ドアを閉める

中段にセット
調理網
角皿

**水位ライン2まで**水を入れる

- 使える容器(蒸し物) P.20
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

2




[蒸し野菜]に
合わせて、決定

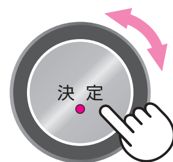



(回して→押す)

3




[いも・かぼちゃ]に
合わせて、決定




4

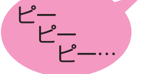








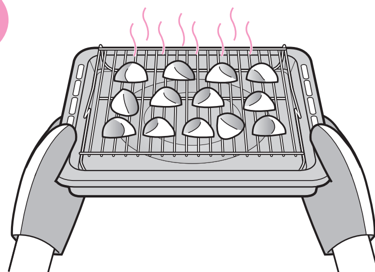

**仕上がりの調節は、スタートから約30秒以内で操作する**
初めは、[**標準**]
「素材別のコツ」をご覧ください。
P.37




加熱終了

ピー
ピー
ピー…

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない。

- 加熱時間を延長したいとき P.23
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。P.10

## 蒸す・ゆでるポイント

- **材料の大きさは、そろえます。**
  切りかたが下表と異なる場合は、[**手動加熱**]→[**蒸し物[強][弱]**]→[**蒸し物 強**]で様子を見ながら加熱してください。
- **少量のときや急ぐときは 、[手動加熱]→[レンジ]→[1000W]で加熱します。**
  ※**少量の加熱(100g以下)は、**大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、フタをして加熱してください。
  火花の発生や食品が焦げたりします。
  例：にんじん50g(水25mL)のとき、約1分40秒
- 手動で加熱するときは、**加熱早見表** 蒸す・ゆでる をご覧ください。料理編P. 162 ～ 163

### 素材別のコツ

| | 食 品 | 合わせる表示 | 目安分量 |
|---|---|---|---|
| 葉菜類 | **ほうれん草・小松菜**<br>●太い根には、十字の切り込みを入れる。<br>※**調理網にのせにくい場合や食品が天面に当たる場合は角皿に直接のせます。**<br>●加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。 | [青野菜] | 100～400g |
| 花果菜類 | **ブロッコリー**<br>小房に分ける。<br>仕上がりの調節で[柔らかめ]を選ぶ。 | [青野菜] | 100～400g |
| 花果菜類 | **アスパラガス**<br>根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。<br>重ならないように | [青野菜] | 100～400g |
| 根菜類 | **大根**<br>2～3cm厚さの輪切りにする。 | [根菜] | 100～400g |
| 根菜類 | **にんじん**<br>1cm厚さの輪切りにする。<br>重ならないように | [根菜] | 100～400g |
| いも類 | **じゃがいも**<br>1個(150g)を4つに切る。丸ごとは、加熱されにくいため、加熱できません。 | [いも・かぼちゃ] | 150g～1kg (かぼちゃは400gまで) |
| いも類 | **さつまいも**<br>●1本(250g)を4つに切る。<br>●丸ごとゆでるときは、直径5cm以下のものを用意し、仕上がりの調節で[柔らかめ]を選ぶ。<br>重ならないように | [いも・かぼちゃ] | 150g～1kg (かぼちゃは400gまで) |
| いも類 | **かぼちゃ**<br>3～4cm角に切る。<br>仕上がりの調節で[固め]を選ぶ。 | [いも・かぼちゃ] | 150g～1kg (かぼちゃは400gまで) |

# レンジ



## 注 意

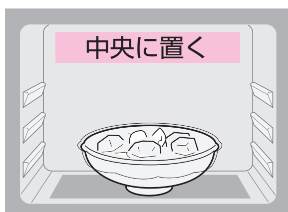


卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発のおそれ】

## 例 おかずをあたためる 1000Wで2分30秒 手動

1




食品を入れて、ドアを閉める

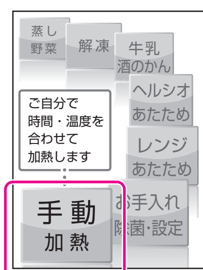
※極端に端へ置かないでください。上手に仕上がりません。
冷凍食品の場合は、必ず耐熱性の容器または、皿にのせます。

- 使える容器(レンジ) P.20
- 角皿・調理網は使わない。



- 「ラップをするもの・しないもの」 P.61

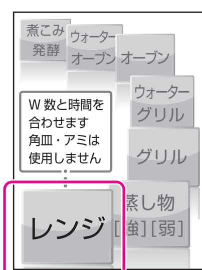
2




[手動加熱]に合わせて、決定



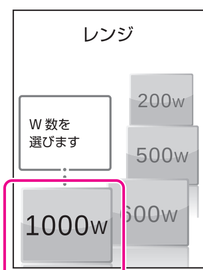

(回して→押す)




[レンジ]を確認して、決定




3



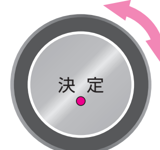

[1000W]に合わせて、決定







[加熱時間]を合わせる




- 1000W…10分まで
- 600W・500W… 30分まで
- 200W… 1時間35分まで
  - 5分まで10秒単位
  - 10分まで30秒単位
  - 30分まで1分単位
  - 1時間35分まで5分単位

(200Wは10分まで30秒単位)

4

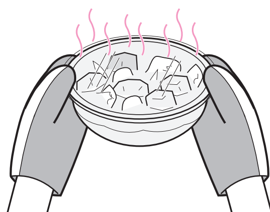



加熱

ピー ピー ピー…

加熱終了

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない。

- 加熱時間を延長したいとき P.23

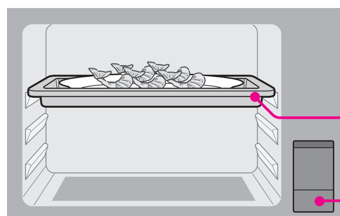



# 蒸し物 [強][弱]

## 例 えびの蒸し物をする 蒸し物[強]で10分

手動

**1**



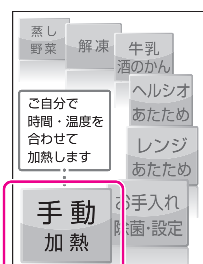
食品を入れて、ドアを閉める

上段にセット
角皿

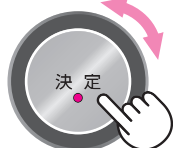
**水位ライン2まで**水を入れる

- 使える容器(蒸し物) P.20
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**
- メニューによっては、中段・下段にセットしたり、調理網を使ったり、2段で加熱します。
  詳細は、料理編を参考にしてください。

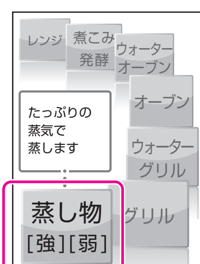
**2**



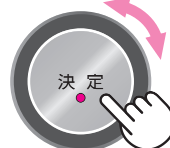

[手動加熱]に
合わせて、決定



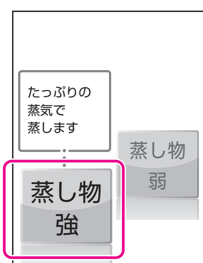

(回して→押す)




[蒸し物[強][弱]]に
合わせて、決定




**3**



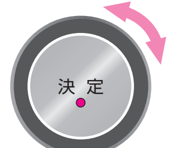

[蒸し物 強]を
確認して、決定







[加熱時間]を
合わせる

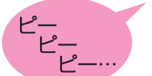



- 初め、[15分00秒]を表示
- **蒸し物[強]…35分まで**
- **蒸し物[弱]…45分まで**
  - 15分まで30秒単位
  - 45分まで1分単位

**4**

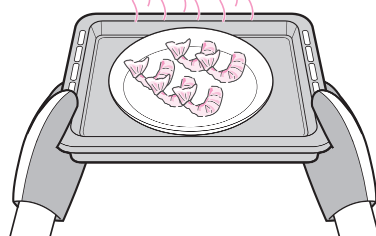



加熱




**加熱終了**

食品を取り出す



- 加熱時間を延長したいとき P.23
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。P.10

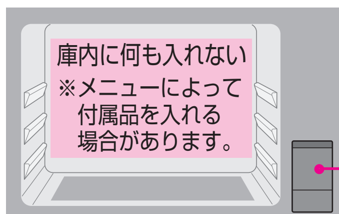
**高温になるため、直接手で触れない。**
**角皿に水や油などが溜まることがあります。**
**やけどにご注意ください。**

# グリル・水を使う ウォーターグリル

## 例 魚の切り身を焼く ウォーターグリル(予熱あり)で15分

1

予熱ありのとき




ドアを閉める

**水位ライン1以上**の水を入れる
([**グリル**]は、水を使いません)

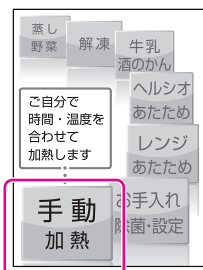
- 使える容器(グリル・ウォーターグリル) P.20
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**
- 「予熱について」よくあるご質問 P.63

予熱なしのとき

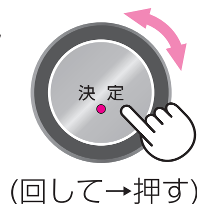
メニューにあった付属品と食品を入れます。

- 角皿に調理網をのせて、中段にセットするのが基本です。
  調理網を使わない場合は、上段にセットします。
  詳細は、料理編を参考にしてください。

2

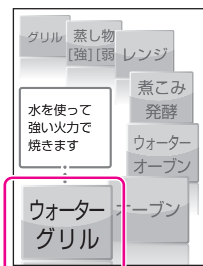



[**手動加熱**]に
合わせて、決定

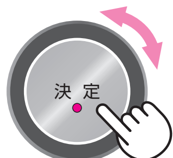



(回して→押す)

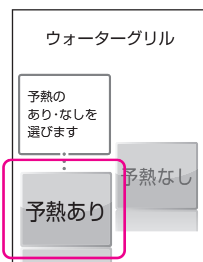
3



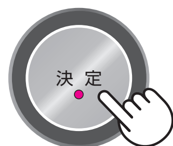

[**ウォーターグリル**]に
合わせて、決定

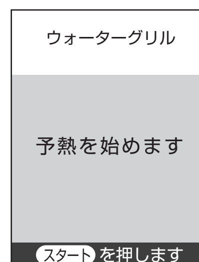



4



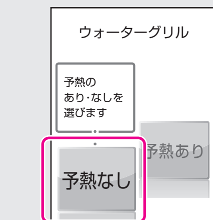

[**予熱あり**]を
確認して、決定




スタート

予熱なしのとき




[**予熱なし**]に
合わせて、決定し、
操作7へ進む

**5**

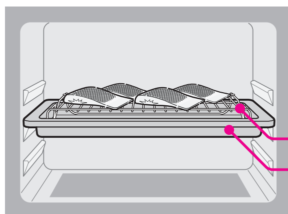
予熱

予熱が完了すると

ピッ ピッ ピッ…

| | |
|---|---|
| 予熱中<br>あと　約10分 | 予熱完了までの目安時間を表示します。<br>最大約10分より2分単位で表示します。<br>●予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。<br>([ウォーターグリル]の場合は[グリル]より若干長くなります) |
| 予熱完了<br>食品を入れます<br>高温注意 | ドアを開けなければ、<br>20分間、保温状態を保っています。<br>**※20分を過ぎると初期画面になり、操作2からやり直す必要があります。** |

**6**

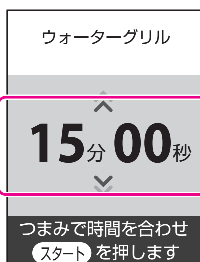


ドアを開け、食品を入れて、ドアを閉める

中段にセット
- 調理網
- 角皿

●ドアを開けると温度が下がります。すばやくドアの開閉をしてください。

**7**




[加熱時間]を合わせる




●初め、[15分00秒]を表示
●**35分まで**
- 15分まで30秒単位
- 35分まで1分単位

**8**




加熱

**加熱終了**

ピー ピー ピー…

食品を取り出す

**高温になるため、直接手で触れない。**
**角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。**

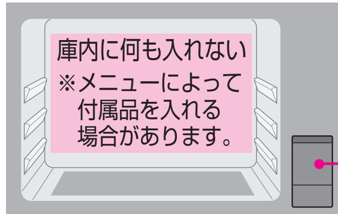
●加熱時間を延長したいとき P.23
●ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。P.10

# オーブン・水を使う ウォーターオーブン

## 例 パウンドケーキを焼く ウォーターオーブン ケーキ 1段(予熱あり)160℃ 40分

### 1

**予熱ありのとき**




**ドアを閉める**

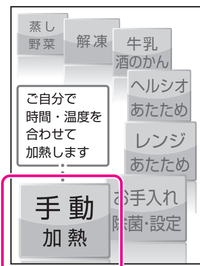
- 使える容器(オーブン・ウォーターオーブン) P.20
- **つゆ受けが、カラであること確認する。**
- 「予熱について」よくあるご質問 P.63

**水位ライン1以上**の水を入れる
([**オーブン**]は、水を使いません)

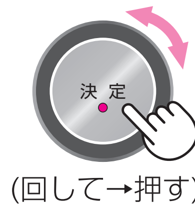
**予熱なしのとき**

メニューにあった付属品と食品を入れます。
- **1段調理の場合…上段**
  - シフォンケーキなど大きいものは下段にセットします。
  - 調理網を使うときは中段にセットします。
- **2段調理の場合…上段・下段**
  詳細は、料理編を参考にしてください。

### 2

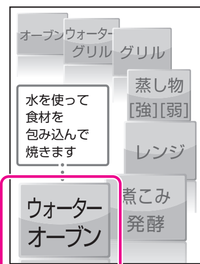



[**手動加熱**]に
**合わせて、決定**

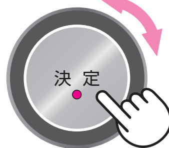



(回して→押す)

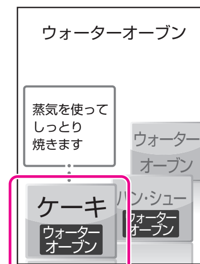
### 3



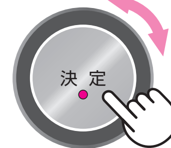

[**ウォーターオーブン**]に
**合わせて、決定**



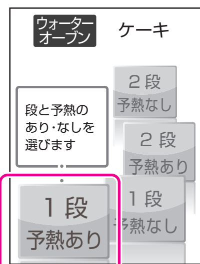

▶



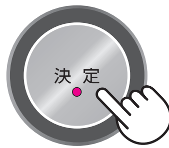

[**ウォーターオーブン ケーキ**]に
**合わせて、決定**




### 4




[**1段 予熱あり**]を
**確認して、決定**




▶

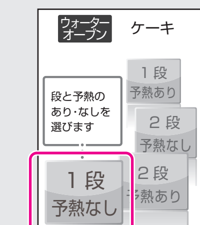



[**加熱温度**]を
**合わせる**




- 初め、[170℃]を表示
- **250℃まで**
  - 10℃単位

**予熱なしのとき**




[**1段 予熱なし**]に
**合わせて、決定**

▶

[**加熱温度**]を
**合わせて、決定し、**
**操作7へ進む**

## ウォーター オーブン ケーキ
## ウォーター オーブン パン・シュー

**手動**

**5**




予熱が完了すると

ピッ ピッ ピッ…

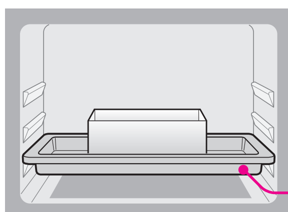



予熱完了までの目安時間を表示します。
最大約10分より2分単位で表示します。
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。([ウォーターオーブン]の場合は[オーブン]より若干長くなります)




ドアを開けなければ、
20分間、保温状態を保っています。
**※20分を過ぎると初期画面になり、操作2からやり直す必要があります。**

**6**



例 **パウンドケーキのとき**

**ドアを開け、食品を入れて、ドアを閉める**

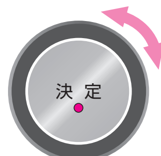
下段にセット
角皿

- ドアを開けると温度が下がります。すばやくドアの開閉をしてください。

**7**




**[加熱時間]を合わせる**




- 初め、[15分00秒]を表示
- **1時間35分まで**
  - 30分まで1分単位
  - 1時間35分まで5分単位

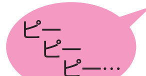
**8**




- 加熱途中で温度を変更するときは、つまみを回す。

加熱

**加熱終了**



ピー ピー ピー…

**食品を取り出す**

**高温になるため、直接手で触れない。**
**角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。**

- 加熱時間を延長したいとき P.23
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。P.10

**ご注意**

- **市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。**
  類似メニューがない場合は、[**手動加熱**]→[**オーブン**]→[**1段 予熱あり**]の操作を参考に加熱してください。(続けて焼くときも[**予熱あり**]の操作をおすすめします)
  ただし、市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。




# 煮こみ




**注意**

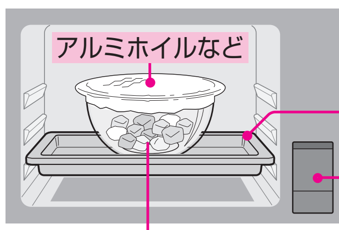
加熱後のフタ(アルミホイルなど)をはずすときは注意する

【やけどの原因】

## 例 煮こみをする 1時間

手動

**1**




2.5L以上の耐熱性容器を使用してください。

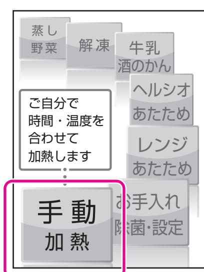
食品を入れて、ドアを閉める

下段にセット
角皿

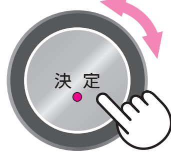
**水位ライン1以上**の水を入れる
(メニューによって異なります)

- 使える容器(煮こみ) P.20
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

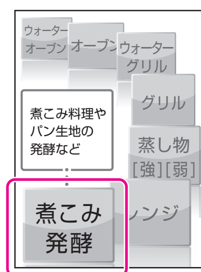
**2**



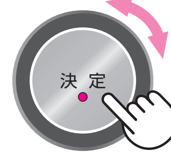

[手動加熱]に合わせて、決定



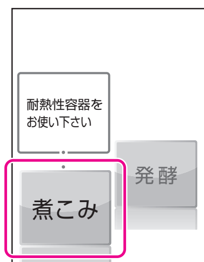

(回して→押す)



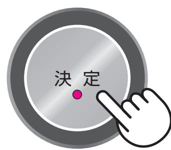

[煮こみ・発酵]に合わせて、決定




**3**



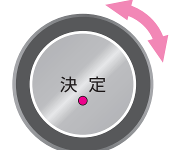

[煮こみ]を確認して、決定







[加熱時間]を合わせる



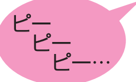

- 初め、[20分00秒]を表示
- **2時間30分まで**
  - 30分まで1分単位
  - 2時間30分まで5分単位

**4**

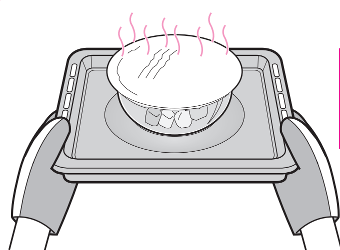



加熱

**加熱終了**




食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない。

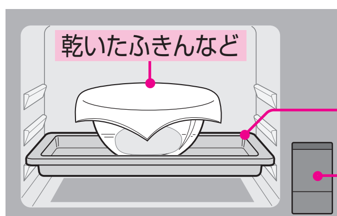
- 加熱時間を延長したいとき P.23
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。P.10




# 発 酵

## 例 パン生地を発酵する 40℃で35分 手動

**1**



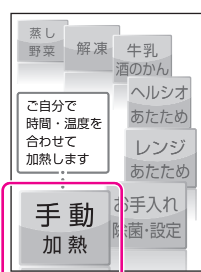

食品を入れて、ドアを閉める

下段にセット
角皿

水位ライン1以上の水を入れる

- 使える容器(発酵) P.20
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

**2**

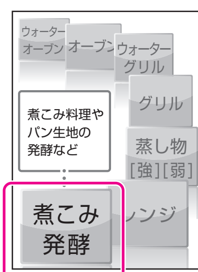



[手動加熱]に
合わせて、決定

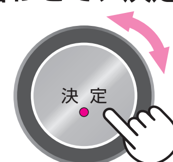



(回して→押す)

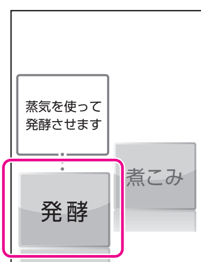




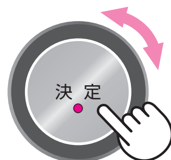

[煮こみ・発酵]に
合わせて、決定




**3**




[発酵]に
合わせて、決定









[発酵温度]を
確認して、決定

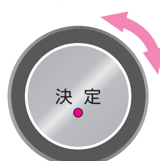



- 初め、標準の[40℃]を表示
- **30～45℃まで**
  - 5℃単位

**4**




[発酵時間]を
合わせる




- 初め、[40分00秒]を表示
- **8時間00分まで**
  - 1時間まで5分単位
  - 8時間まで30分単位

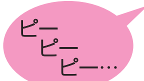
**5**




- [**庫内灯設定**]で、[**点灯する**]に設定していても、加熱中の庫内灯は点灯しません。

加熱

**加熱終了**




食品を取り出す

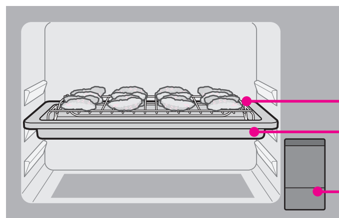
- 加熱時間を延長したいとき P.23
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。P.10




# から揚げ・フライ

## 例 鶏のから揚げ(もも肉)を作る 4人分

1



食品を入れて、ドアを閉める

中段にセット
- 調理網
- 角皿

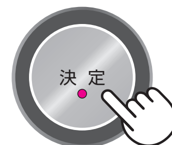
**水位ライン1以上**の水を入れる
(メニューによって異なります)

- 水を使わないメニューもあります。
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

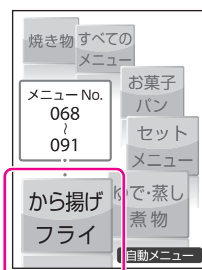
2



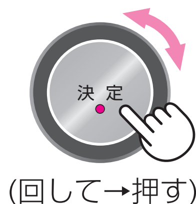

**[自動メニュー]を確認して、決定**




3




**[から揚げ・フライ]に合わせて、決定**




(回して→押す)

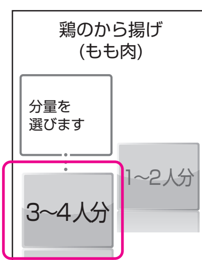
4



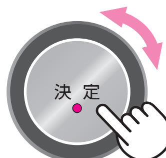

**[No.068 鶏のから揚げ(もも肉)]を確認して、決定**




5



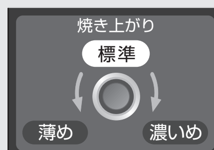

**[3～4人分]に合わせて、決定**



6




スタート



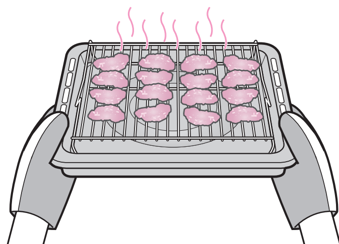

**焼き上がりの調節は、スタートから約30秒以内で操作する**
初めは、[**標準**]

加熱

加熱終了

ピー
ピー
ピー…

**食品を取り出す**

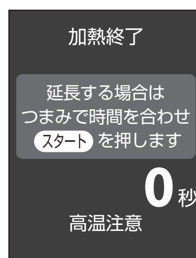





- ヘルシオを使った調理で、約39kcalを減らすことができました。

カロリー表示の見かた P.12

約10秒後




- 戻る **キー**を押すと、カロリーダウン効果の表示に戻ります。
- 加熱時間を延長したいとき P.23
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。P.10

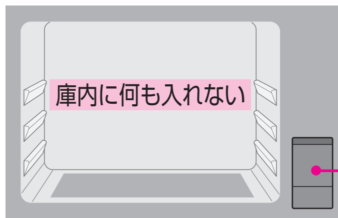
**高温になるため、直接手で触れない。**
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。




# お菓子・パン

## 例 ロールパン(1段)を焼く

1




ドアを閉める

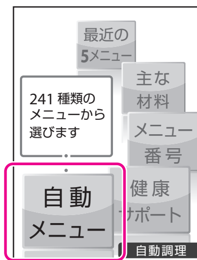
**水位ライン1以上**の水を入れる
(メニューによって異なります)

- 水を使わないメニューもあります。
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

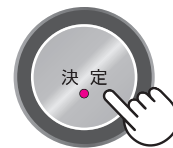
2

自動/健康サポート

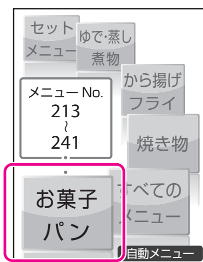


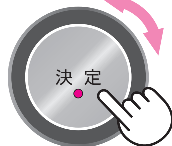

**[自動メニュー]を確認して、決定**




3



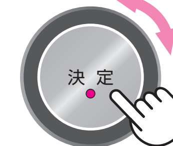

**[お菓子・パン]に合わせて、決定**



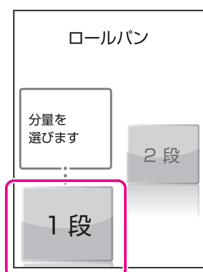

(回して→押す)




**[No.236 ロールパン]に合わせて、決定**

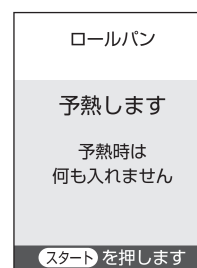



4



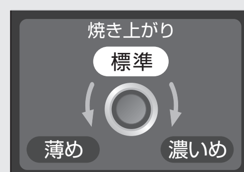

**[1段]を確認して、決定**




5




**焼き上がりの調節は、スタートから約30秒以内で操作する**
初めは、[**標準**]

6

予熱

予熱が完了すると

ピッ
ピッ
ピッ…

| | |
|---|---|
| 予熱中<br>角皿・食品を準備します<br>あと 約 6分 | 予熱完了までの目安時間を表示します。<br>最大約10分より2分単位で表示します。 |
| 予熱完了<br>角皿・食品を上段にセットします<br>高温注意 | ドアを開けなければ、<br>20分間、保温状態を保っています。<br>**※20分を過ぎると初期画面になり、操作2からやり直す必要があります。** |

7



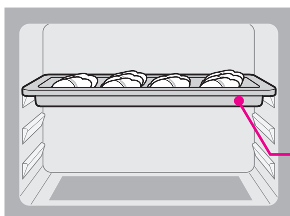
**ドアを開け、食品を入れて、ドアを閉める**




角皿

- ドアを開けると温度が下がります。すばやくドアの開閉をしてください。

8



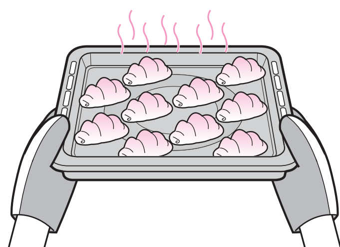

スタート

加熱終了

加熱

ピー
ピー
ピー…

**食品を取り出す**



- 加熱時間を延長したいとき P.23
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。P.10

高温になるため、直接手で触れない。

**ご注意**

- メニューによっては、予熱をするものしないもの、水を使うもの使わないもの、予熱をするときから庫内に角皿を入れるもの(フランスパン・ピザ)があります。メニューごとの作りかた（料理編）をよくお読みください。

# お手入れ



**警告**



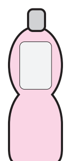
必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう

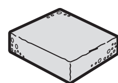
**【感電・やけど・けがの原因】**

## 汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などを、こぼしたり放っておくと、こびり付いて汚れが取れなくなったり、蒸気の影響で腐敗しやすくなります。

**洗剤・スポンジなどを使う前に確認を**





**使えるもの**

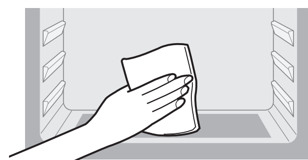
- **薄めた台所用合成洗剤**(中性)
- **スポンジの柔らかい面**

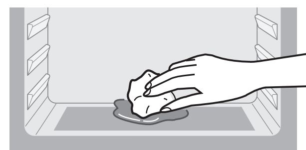
**使えないもの**

- **漂白剤、住宅・家具用合成洗剤**(アルカリ性・酸性)・**クレンザー・アルコール・オーブンクリーナー・シンナー・ベンジン・換気扇洗剤など**(変色の原因)
- **スポンジの硬い面・金属たわし**(塗装はがれの原因)
- **市販の電子レンジ清掃剤**(蒸気吹き出し口へ侵入し製品を傷める)

**使うたびに**

### 庫内　固く絞ったぬれふきんで水拭きする





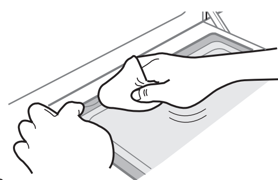
- 庫内は衝撃を与えたり、穴をふさいだりしない。
- ドアガラス・操作部はスプレー式の洗剤を直接かけない。
  液が製品内部に浸透し、故障の原因となります。

**●庫内天面・側面の穴**

- 汚れたら、こまめに拭き取る。
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水などが後面・側面の穴より出てきます。

**●フラットテーブル**

- 薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
- 汚れが取れない場合は、汚れた部分にクリームクレンザーを付けて丸めたラップでこすり落とし、最後は水拭きをします。



**●ドアガラスパッキン**

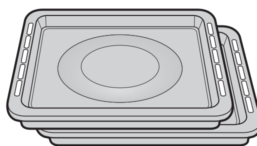
- 蒸気が水滴となって隙間に溜まるので、柔らかい布などで拭き取る。
  ※蒸気漏れが起こりやすくなるので、絶対に引っ張らないでください。

### 角皿・調理網　使用後、やわらかいスポンジで、汚れを落とす

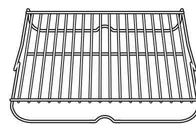
汚れが取れにくいときは、つけ置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗う。

- **クリームクレンザー・硬めのスポンジは、絶対に使用しない。**

角皿



調理網
(フッ素コーティング加工)



**ご注意**

**調理網のフッ素コーティング加工について**（ご使用に伴い消耗します）

長くお使いいただくために

- お手入れ時は、台所用合成洗剤(中性のもの・研磨剤を含まないもの)でやわらかいスポンジを使う。
- 表面を硬い金属などのヘラ等で傷つけない。
- 調理後は、食品をのせたままにせず、できるだけすみやかに洗う。
  (フッ素樹脂塗膜にふくれや、はがれが生じる原因になります)

※部品購入の際は、お買いあげの販売店へお申し付けください。



注意



庫内が汚れた状態で、加熱しない

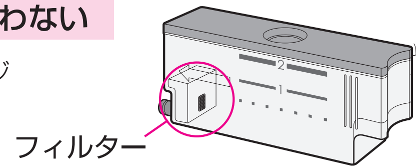
【発火・発煙・さびの原因】

(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

こまめに

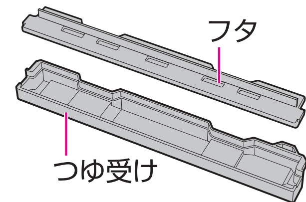
## 水タンク　食器洗い乾燥機では、洗わない

水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗う。
フィルターは交換できません。
破らないようご注意ください。
一日1度は、水を捨て、衛生的にお使いください。




## つゆ受け

水タンクの出し入れ時の水や、ドア内側に付着したつゆが溜まります。
こまめに捨て、捨てた後は必ずセットしてください。



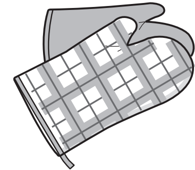

汚れてきたら

## 本体外側　うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします

ほこりは、拭き取る。(換気できずに、故障の原因)

## ミトン

●洗濯用洗剤で手洗いする。洗濯機で洗うと布が傷む原因になります。
●濡れた状態での放置は、色落ちすることがあります。



においや汚れが気になったら

## 庫内クリーン P.53

<とくに魚のにおいが気になるときは>

**用意するもの：**湿り気のある緑茶の茶ガラ

**加熱方法：**

1　角皿に茶ガラを広げ、上段にセットする。
2　[**手動加熱**]→[**オーブン**]→[**1段 予熱なし**]→[**200℃**]→[**20分**]→[**スタート**]する。
3　加熱後、できれば一晩放置する。

※乾燥した茶ガラが角皿などにこびりついている場合は、水に浸し、柔らかくしてから取り除いてください。
※すべてのにおいが、軽減されるわけではありません。

<汚れを落としやすくするために>

水タンクに**水位2まで**水を入れ、[**手動加熱**]→[**蒸し物[強][弱]**]→[**蒸し物 強**]→[**10分**]→[**スタート**]する。加熱が終われば、やけどに注意して乾いたふきん等で拭き取る。

[クエン酸を使った内部の洗浄が必要です]の表示が出たら

## クエン酸洗浄 P.52

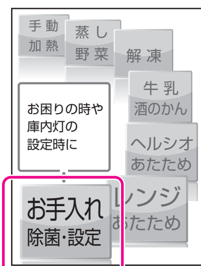
クエン酸を使って、庫内の蒸気発生装置を洗浄します。
(月に1度の洗浄をおすすめします)
**薬局などで市販されているクエン酸(無添加)をお使いください。**



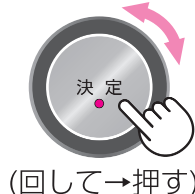

# クエン酸洗浄 （所要時間：40分程度）

## [クエン酸を使った製品内部の洗浄が必要です]の表示が出たとき

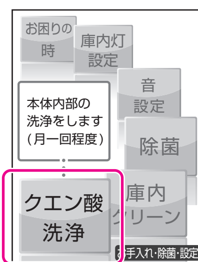
1



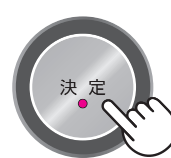

[お手入れ・除菌・設定]に合わせて、決定




(回して→押す)

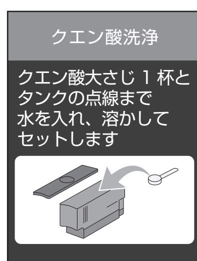



[クエン酸洗浄]を確認して、決定

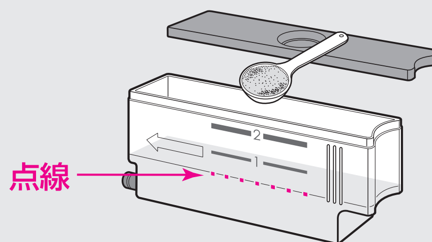



2

ドアを開けて



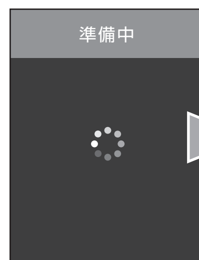

1. 点線まで水を入れる。
2. クエン酸（大さじ１杯分）を溶かす。
3. フタをして、本体にセットする。




3

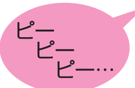
ドアを閉めて

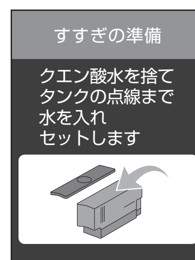



クエン酸水の給水を始めます。




ドアを開けて、タンクの水を捨て、新しい水道水を点線まで入れる

4

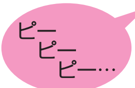
ドアを閉めて







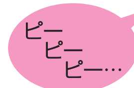
新しい水の給水を始めます。

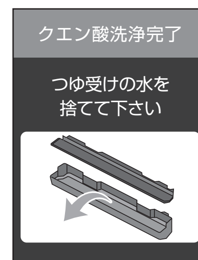









1分後に[初期画面]に戻ります。

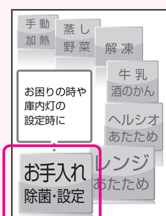



# 庫内クリーン

（所要時間：15分程度）

## 庫内のにおいや汚れが気になるとき

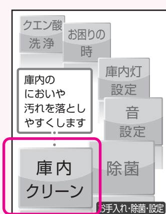
**1**



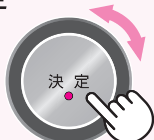

[お手入れ・除菌・設定]に合わせて、決定
(回して→押す)




**2**



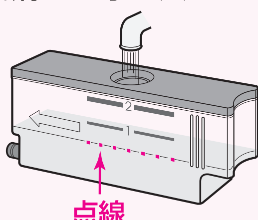

[庫内クリーン]に合わせて、決定




**3**

ドアを開けて、点線まで水を入れる




**4**

ドアを閉めて




準備中 ▶ クリーン中 15分00秒

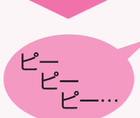
**大切**

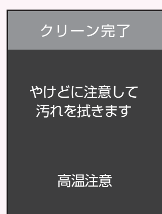
**必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す。**

- 本体がかなり熱くなります。ご注意ください。
- 顔を近付けてドアを開けないでください。蒸気が出てきます。

加熱

**5**



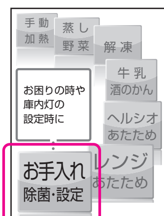

ドアを開けて、やけどに注意し、固く絞ったぬれふきんで庫内の汚れを拭いてください。
1分後に[初期画面]に戻ります。

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。P.10

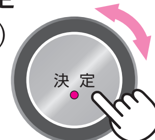
# 音設定／庫内灯設定

- 終了音、途中取り出しのお知らせ音などを消したいとき
- 運転中の庫内灯を点灯させるとき

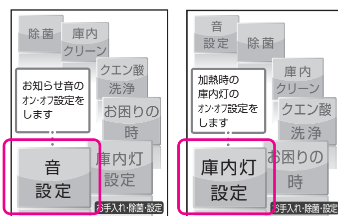
**1**



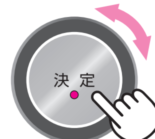

[お手入れ・除菌・設定]に合わせて、決定
(回して→押す)



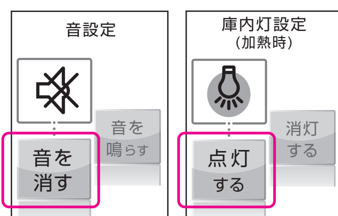

**2**



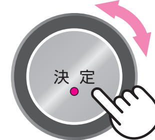

[音設定]または[庫内灯設定]に合わせて、決定



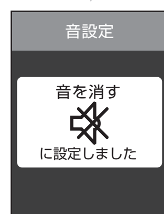

**3**

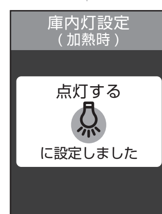



[変更したい内容]に合わせて、決定




[音を消す]とき　[点灯する]とき




**設定完了**

- 音設定：エラー音は[**音を消す**]設定にしていても鳴ります。
- 庫内灯設定：[**手動加熱**]→[**発酵**]のときは、[**点灯する**]設定にしていても、加熱中は点灯しません。

**ご注意**

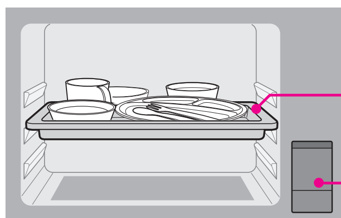
- 工場出荷時の音設定は、[**音を鳴らす**]、庫内灯設定は、[**消灯**](省エネ)になっています。
- [庫内灯設定]は、運転中には設定できません。




# 除菌

## 例 プラスチック製の食器を除菌※する

1



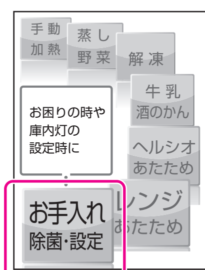
食器等を入れて、ドアを閉める

中段にセット
3コースとも角皿を1枚使いますが、キッチン用品コースのみ調理網を角皿にのせます。

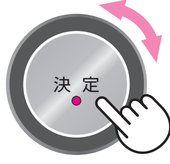
**水位ライン2まで**水を入れる
(メニューによって異なります)

● つゆ受けが、カラであることを確認する。

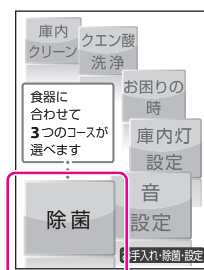
2



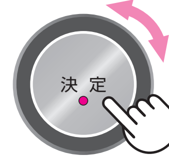

[お手入れ・除菌・設定]に合わせて、決定



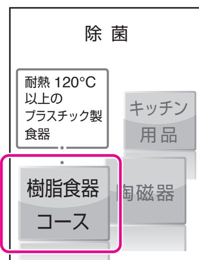

(回して→押す)




[除菌]に合わせて、決定

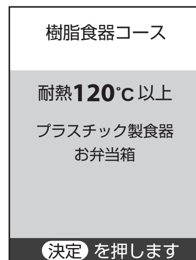



3

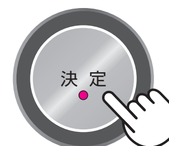



[樹脂食器コース]を確認して、決定

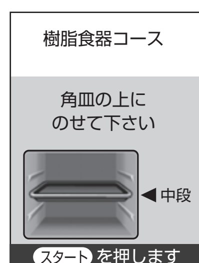



表示内容を確認して、決定




4









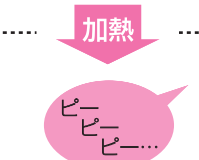




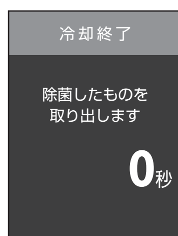
スタート後、[**除菌中**]から[**冷却中**]に運転が切り替わるときに、音がピッと鳴ります。
**[冷却中]の表示であっても、安全のため、ドアを開けて取り出さないでください。**

5

加熱




角皿ごと食器を取り出す




**ご注意**
[**除菌中**]から[**冷却中**]の表示に変っても、やけどのおそれがあります。
必ず、**[冷却終了]の終了音が鳴ってから食器等を取り出してください。**

● ご使用後水タンクとつゆ受けの水を捨てる。P.10

| 除菌できるもの | | 置きかた |
| --- | --- | --- |
| 樹脂食器コース | 耐熱120℃以上<br>• **プラスチック製食器**<br>お弁当箱・哺乳ビンなど、いずれもポリカーボネート製(PC)のものを除く。<br>• **ガラス製哺乳ビン**<br>• **しゃもじ・オールステンレスの包丁・キッチンバサミなど**<br>※フタ類は、耐熱温度の低いものがあるのでご注意ください。<br>所要時間：最大45分<br>(除菌時間：約20分) | • 哺乳ビンは、横に倒し、乳首やキャップも一緒に並べます。 |
| 陶磁器コース | 耐熱160℃以上<br>• **陶磁器**<br>茶わん、皿、小鉢<br>• **ガラス製食器**<br>• **金属製のスプーンフォーク、ナイフ**<br>※取っ手など一部に**樹脂製のものがあると溶けるのでできません。**<br>所要時間：最大70分<br>(除菌時間：約30分) | |
| キッチン用品コース | 耐熱 90℃以上<br>• **耐熱90℃以上の樹脂製まな板**<br>33cmX35cm以下のもの：1枚<br>• **おしぼり、蒸しタオル**<br>40cmX40cm以下のおしぼりタオル：6枚まで<br>36cmX90cm以下のフェイスタオル：3枚まで<br>所要時間：20分程度<br>(除菌時間：約15分) | 調理網を使います。<br>• タオルはぬらして固く絞る。おしぼりタオルは広げて重ねるか、2つ折りにして丸め、1列に並べる。フェイスタオルは3つ折りにして重ねる。<br>(重ねる枚数は10枚以下で) |

※ 試験機関名：(社)京都微生物研究所
試験方法：生菌数測定法
除菌の方法：水蒸気による加熱除去方式
試験結果：除菌率99.0%以上
試験対象：樹脂食器コース：プラスチック製容器　陶磁器コース：茶わん
キッチン用品コース：おしぼり
すべての菌が除菌できるわけではありません。

**必ず、容器等の耐熱温度を確認する**
**耐熱温度が不明な場合は、除菌運転をしないでください。**
※耐熱温度が十分であっても、厚みの薄い樹脂製品はまれに変形する場合があります。

## ポイント

- 角皿は、１枚で中段にセットしてください。
- 食器は、2枚まで重ねることができます。
- 食器は、**伏せ置きにしないで開口部を上にします。**
- 角皿や調理網の上に直接置くのが気になるときは、オーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に食器などを置いても除菌できます。

- 除菌運転の途中でドアを開けたり、食器を追加しない。
- 食器を3枚以上重ねない。

ご注意

## 除菌できないもの

**耐熱性のない製品**
- シリコンゴム以外のゴム製品。

**[樹脂食器コース]**
- 耐熱温度120℃未満のプラスチック製のものは、溶けたり変形したりするので使えません。

**[陶磁器コース]**
- 耐熱温度160℃未満のガラス製のものや、強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなどは、割れることがあります。

**漆器・竹製品・木・紙**
変色したり、ひび割れたりします。

**鉄製品**
結露によって錆びることがあります。

**汚れた食器**
汚れが取れにくくなります。

**ポリカーボネート製品**(哺乳ビン・食器など)

**食器やキッチン用品以外のもの**

- 調理後のにおいが庫内に残っていると、食器等ににおいが移ることがあります。庫内のにおいが気になる時は、[**庫内クリーン**]をしたあとで、除菌運転をおこなってください。P.53

# 故障かな？

修理依頼やお問い合わせの前に、もう一度お調べください。



| | こんな場合 | 故障ではありません | 参照ページ |
|---|---|---|---|
| 音 | レンジ加熱時にパチンと音がする。 | ●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。 | — |
| | オーブン・グリル加熱時(カラ焼き時も含む)に「ポン」、「きしみ音」がする。 | ●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときにも音がすることがあります。 | — |
| | 加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」、「キューン」と鳴ったり、止まったりする。 | ●加熱の種類に応じて、ファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後も最大30分程度回ります。 | — |
| | 加熱中や加熱終了後のファンの音が大きい。回転時間が長い。 | ●蒸気を庫内に閉じ込めて調理するため、密閉性を高めた設計をしています。そのため、本体を冷却する際の運転は、やや強力に設定しています。 | — |
| | キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。 | ●[**音を消す**]**設定**になっていませんか？[**お手入れ・除菌・設定**]→[**音設定**]で変更できます。 | 53 |
| | 加熱中にときどき暗くなったりカチカチ音がする。 | ●加熱をコントロールしているためです。 | — |
| 動作 | コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。 | ●ドアを開閉すると電源が入ります。初期画面を表示します。<br>●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。**電源オートオフ機能** | —<br>23 |
| | 加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる) | ●電気の容量を超えていませんか？お買いあげの販売店にご相談ください。 | 4 |
| | 電源が切れない。 | ●表示部に[**高温**]を表示していませんか？最大30分経過すると電源が切れます。**調理を終えて、電源を切りたいとき** | 23 |
| 表示 | 予熱の残り時間表示と実際の予熱完了までの時間が異なる。 | ●庫内の温度や室温など、ご使用環境によって予熱完了時間が短く、または、長くなる場合があります。 | — |

| | こんな場合 | 故障ではありません | 参照ページ |
|---|---|---|---|
| 庫内 | **庫内灯が加熱中、点灯しない。** | ●省エネ設計のため、工場出荷時は運転中の庫内灯を「**消灯する**」に設定しています。<br>[**お手入れ・除菌・設定**]→[**庫内灯設定**]で変更できます。<br>発酵のときは、[**点灯する**]に設定しても点灯しません。 | 53 |
| | **加熱後、庫内やドア内側に水滴が付着する。<br>ドアを開けると蒸気が出る。** | ●調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。水を使わない加熱(レンジ・オーブン・グリルなど)のときも同様です。庫内に付着した水は、庫内が冷めてから、乾いたふきん等で拭き取ってください。 | — |
| | **ドアから蒸気が漏れる。** | ●少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。 | — |
| | **煙が出たり、いやなにおいがする。** | ●ご購入後にカラ焼きされましたか?<br>●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか?<br>また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ | 24<br>50 |
| | **火花が出る。**<br>(レンジ加熱のとき) | ●角皿、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか?<br>●食品カスなどが付着していませんか? | 20~21<br>50 |
| | **製品の前から水が漏れてくる。** | ●つゆ受けをセットしていますか？<br>水タンクを取り出すときに、最大130mLの水がつゆ受けに流れます。<br>●本体が傾いていませんか？ | 10<br>— |
| | **庫内(フラットテーブル上)に水が溜まっている。** | ●水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まったものです(最大100mL)。やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから乾いたふきん等で拭き取ってください。 | — |
| | **ヘルシオあたためめの[しっとりあたため]や蒸し物加熱をすると食品の表面に水が溜まる。** | ●蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。 | — |
| 仕上がり | **ヘルシオあたためめの[しっとりあたため]→[ごはん(常温)]で加熱したが、ぬるめに仕上がる。** | ●容器が熱くなるため、ややぬるめに仕上がるようにしています。お好みに合わせて**仕上がりの調節**で[**あつめ**]を選んで加熱するか、または、お急ぎで仕上げたいときは[**手動加熱**]→[**レンジ**]で加熱してください。 | — |
| | **[牛乳・酒のかん]で加熱したが、ぬるめに仕上がる。** | ●フラットテーブルの端に置いていませんか？<br>中央に置いてください。<br>●容器に入れる1杯あたりの基準分量が多すぎませんか？<br>(牛乳200mL／酒180mL)<br>●加熱前の温度に応じて、**仕上がりの調節**を合わせていますか？ | 34<br>—<br>— |

# 故障かな？



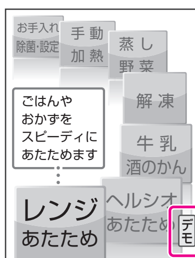
修理依頼やお問い合わせの前に、もう一度お調べください。

**仕上がり**

| こんな場合 | 故障ではありません | 参照ページ |
|---|---|---|
| 飲み物が熱くなりすぎる。 | ● [**牛乳・酒のかん**]で加熱されていますか？<br>● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？（牛乳200mL／酒180mL）<br>● 加熱前の温度に応じて、**仕上がりの調節**を合わせていますか？ | 34<br>34<br><br>34 |
| [手動加熱]→[ウォーターグリル]で<br>●焦げ目がつきにくい。 | ● しっかり焦げ目をつけたい場合は、[**手動加熱**]→[**グリル**]で加熱してください。 | 40 |
| ●仕上がりにムラがある。 | ● 角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？<br>● 左右の焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。 | —<br>— |
| [手動加熱]→[グリル]または<br>[手動加熱]→[オーブン]で<br>●焦げ目がつきにくい。 | ● メニューに合わせて上段・中段・下段にセットしていますか？<br>● メニューに合わせて調理網を使用していますか？ | —<br>— |
| ●仕上がりにムラがある。 | ● 角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？<br>● 左右の焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。 | —<br>— |
| [解凍]で<br>●加熱しすぎる。 | ● ラップに包んでいませんか?<br>● フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか？<br>● 素材に応じて**仕上がりの調節**を合わせていますか？ | —<br>—<br><br>— |
| ●加熱が足りない。 | ● 食器にのせたり、発泡トレーのままで、加熱していませんか?かためにに仕上がります。 | — |
| トーストの裏面の焼き色が薄い。 | ● 構造上、トースト裏面の焼き色は、表面に比べて薄く焼き上がります。 | — |
| [手動加熱]→[レンジ]→[1000W]で加熱したが仕上がりにムラがある。 | ● 食品をフラットテーブルに直接置いていませんか?<br>特に冷凍食品は、ムラが出やすいため、耐熱性の皿か容器にのせてください。[**手動加熱**]→[**レンジ**]→[**500W**]または[**600W**]で様子を見ながら加熱してください。 | — |
| 市販の料理ブックや他の製品のオーブン加熱メニューが上手にできない。 | ● このクックブックの料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります) | — |
| レンジ加熱で食品がはじけた。 | ● 加熱により収縮する性質がある食品(いかや肉など)は、レンジ加熱することで、食品中の水分が気化するときに、はじけることがあります。[**手動加熱**]→[**レンジ**]→[**200W**]で様子を見ながら加熱してください。 | — |

## こんな表示が出たら調べるところ　お知らせ音（ピピピピ…）が鳴ります

| 表示 | 内容 |
|---|---|
| エラー番号　U-04<br>庫内が高温のため使用できません<br>表示が消えると使用できます<br>ドアを開けておくと早くさめます | **庫内が高温のため使用できません。庫内温度が下がり、左の表示が消えると使用できます。**<br>[とりけし]**キー**を押すと、下記以外の加熱は使えます。<br>● [**解凍**]・[**発酵**]・[**除菌**] |
| お願い<br>クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です<br>洗浄を開始するには 決定 を押します | **製品内部の水の通る部分が、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れています。**<br>クエン酸洗浄をおこなう時期です。[とりけし]**キー**を押すと使用できますが、なるべく早めにクエン酸洗浄をおこなってください。<br>**クエン酸（無添加）は、薬局等で購入できます。** |
| 連絡　05<br>排気口をふさいでいないかご確認下さい。そうでなければご販売店またはシャープのお客様ご相談窓口まで。 | **排気が十分にできません。**<br>排気口は、背面図を参考に確認してください。P.10<br>それでも原因が分からない場合は、お買いあげの販売店または、もよりのシャープお客様ご相談窓口に、**表示の番号**[**連絡05**]をご連絡ください。P.64 |
| お願い<br>水を使った加熱後はタンクを抜きつゆ受けに溜まった水を捨てて下さい（つゆ受けへの排水は最大約30秒） | **製品内部に水が残っている場合、水タンクを取り出すと最大130mL程度の水がつゆ受けに流れ出ます。**<br>つゆ受けから水が溢れないようこまめに捨ててください。<br>この表示は、30秒程度表示しますが、[とりけし]**キー**を押すと次の操作ができます。 |
| 連絡 [番号]<br>電源プラグをコンセントから抜きご販売店またはシャープのお客様ご相談窓口に表示の内容をご連絡下さい | 番号<br>**製品が故障している場合があります。**<br>電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのシャープお客様ご相談窓口に、**表示の番号** をご連絡ください。P.64 |
| お願い<br>つゆ受けをセットして下さい<br> | **つゆ受けがセットされていません。**<br>つゆ受けをセットし、[スタート]**キー**を押してください。 |
| お願い<br>水が足りません<br>必要水位までタンクに水を入れて下さい | **水タンクの水の量が少なすぎます。**<br>水の量を確認して、[スタート]**キー**を押してください。<br>水が入っている場合は、水タンクのセットが不十分です。奥までしっかり押し込んでください。 |
| お願い<br>水が凍結しています<br>0℃以上でご使用下さい | **製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。**<br>凍結している水を溶かすために、[**手動加熱**]→[**オーブン**]→[**1段予熱なし**]→[**200℃**]でしばらく加熱してください。 |




**デモ表示になっていますので、次の操作が必要です。**この状態では、加熱ができません。

[とりけし]**キーを**ピッ**と鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押してください。**

**右下の [デモ] が消えると使えます。**

※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。
（自動的に表示が動きます）

# よくあるご質問

## ヘルシオって、どんな調理器？

**ヘルシオで**
**どんなことができるの？**

- 通常のオーブンレンジで、できるすべての調理とヘルシオ独自の水を使った**「焼く」「蒸す」「煮こむ」「発酵」**などの加熱ができます。さらにこの製品では、容器などの除菌ができる機能もあります。

---

**ウォーターグリルと**
**グリルの違いは？**

- 強い火力で食品の表面に焦げ目をつけて加熱します。

**ウォーターグリル**
水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。
鶏の照り焼きや鶏のから揚げ、焼きなすなどに向いています。

**グリル**
脱油や減塩よりも、焼き色や香ばしさを重視する場合に使います。
グラタン、フライ、ぶりの照り焼きや、焼きもちなどに向いています。

---

**ウォーターオーブンと**
**オーブンの違いは？**

- 一定温度(100～250℃)に制御した庫内で食品を加熱します。

**ウォーターオーブン**
水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。
ローストポークや焼きいもなどのメニューに向いています。

**オーブン**
通常のオーブンと同様にお使いいただけます。
クッキーやアップルパイなど、しっとり仕上げる必要のないものに向いています。
また、柔らかくて背の高いシフォンケーキ、カステラは水を使うと柔らかさが増し、側面にしわが寄ることがありますので、「オーブン」が向いています。

---

**お菓子やパンも**
**うまく焼けるの？**

- 加熱の進行にあわせて、水蒸気をタイミングよく入れていくので、シュークリームの皮やパン、またケーキ類がふっくら仕上がります。
- パン作りの基本である発酵は、水蒸気により湿度を与えることで、乾燥を防ぐことができます。

---

**どんなものが同時に**
**加熱できるの？**

- 熱が通るまでの時間が、だいたい同じ食材であれば、同時に加熱できます。
- セットメニューの食材を参考に、それらと似かよった食材を組み合わせて加熱することができます。

| こんなときは？ | 参考にしてください | 参照ページ |
|---|---|---|
| **水・水タンクについて** | | |
| **水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？** | ●水道水以外は、カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。 | — |
| **お湯を使うことができますか？** | ●加熱時間の短縮にはなりません。容器が変形するおそれがあるので、使わないでください。 | — |
| **水タンクの水量は、レシピに記載の水位に毎回、正確に合わせるのですか？** | ●記載の水位は、目安です。水の腐敗などを防ぐために、使用ごとに新しい水を水位まで入れてください。水位ライン2を超えて入れるとこぼれやすくなります。水量が足りないときは、「水が足りません…」のお知らせを表示します。 | 59 |
| **調理後、水の入った水タンクをヘルシオにセットしたまま放置しておいてもいいですか？** | ●続けて使用しない場合、気温によっては、水が腐りやすくなりますので、使用しないときはカラにしておくか、外に取り出しておくことをおすすめします。<br>1日一度は水を捨てましょう。調理するときは、新しい水を入れてお使いください。 | — |
| **水を使わない加熱のときの水タンクは、どうしておく？入っている水は？** | ●本体に水タンクがセットされていても(水が入っていてもカラでも)、取り出していても調理に支障ありません。 | — |
| **容器について** | | |
| **[炊飯]、[赤飯]、[煮こみ]はどんな容器を使えばいいの？** | ●**使える容器**を参照ください。<br>**炊飯**……**レンジ**で使えるもの<br>ふきこぼれないように、**分量の米と水を入れた2倍以上の深さ**が必要です。<br>**赤飯**……**蒸し物**で使えるもの<br>ふきこぼれがなく、均一に加熱されやすい金属製のバット等が便利です。<br>**煮こみ**…**煮こみ**で使えるもの<br>具や汁気が多いもの(煮豆、ビーフシチューなど)は、**ふきこぼれにくい2.5L以上の深めの耐熱性容器をお使いください。** | 20 |
| **調理方法について** | | |
| **[サックリあたため]、[しっとりあたため]、[スポットスチーム]、[レンジあたため]の使い分けは？** | ●**加熱早見表**をご覧ください。<br>食材に合った加熱の方法をお知らせしています。 | 156～161 |
| **レンジ加熱でラップをするものラップをしないものの目安は？** | **ラップをするもの**<br>煮物、蒸し物、汁物、調理済冷凍食品全般などしっとり仕上げたい場合<br>**※ラップは少しゆとりをもたせてかぶせます。** | — |
| | **ラップをしないもの**<br>ごはんもの、揚げ物、焼き物、炒め物など水分を飛ばしぎみにしたい場合 | — |

# よくあるご質問

## 調理方法について

| こんなときは？ | 参考にしてください | 参照ページ |
|---|---|---|
| **過熱水蒸気による脱油・減塩効果を目的としないで焼く方法は？** | ●水を使わない[**オーブン**]や、[**グリル**]の加熱を使います。 | ― |
| **野菜を蒸したが、時間がかかる。手早くする方法は？** | ●[**蒸し野菜**]は、レンジ加熱に比べると加熱時間がかかります。お弁当の彩りなどで少量の野菜を蒸す場合は、レンジ加熱を使うと便利です。<br>※蒸し機能で調理すると、みずみずしく甘みのある仕上がりになり、また、多少分量が変っても同じ操作でできますので、たくさん蒸して、いろいろな献立に健康的にご利用ください。 | 162～163 |
| **同じメニューを連続でくり返し調理することができますか？** | ●庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。調節が必要なときは、加熱スタート後の**仕上がりの調節**を使い、様子を見ながら加熱してください。 | ― |
| **[蒸し野菜]のメニューに記載していない野菜を蒸すときは、どうすればいいですか？** | ●[**手動加熱**]→[**蒸し物[強][弱]**]→[**蒸し物 強**]→[**10分**]を目安に様子を見ながら加熱してください。丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。<br>※従来の調理方法(鍋でゆでるなど)で、じゃがいもの加熱よりもゆで時間がかかるもの(たけのこなど)は、[**手動加熱**]→[**レンジ**]または、[**手動加熱**]→[**煮こみ・発酵**]→[**煮こみ**]で様子を見ながら、加熱してください。 | ― |
| **食品のパッケージに「レンジ○○○W○分で加熱」と書かれているものは、どのように加熱すればいいですか？** | ●[**手動加熱**]→[**レンジ**]で出力を1000W、600W、500W、200Wに合わせて加熱します。 | 38 |
| **このクックブックに記載していないメニューの加熱方法は？** | ●このクックブックの類似メニューを参考にして、様子を見ながら加熱してください。<br>※一般的にオーブン料理の加熱時間や温度は、オーブンのサイズや構造ごとに異なりますので、市販のお料理ブックや他の製品のレシピと同じ条件では、焼けないことがあります。 | ― |
| **料理編のメニューで分量を変えて作りたいときは？** | ●**自動メニュー**の場合は、基本的に料理編に記載の分量で調理してください。<br>●分量を変更する場合 、**蒸し料理のとき**は、**自動メニュー**、**手動メニュー**とも、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。クックブック記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。<br>●**焼き料理のとき**も蒸し料理のときと同じですが、クックブック記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2～3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。 | ―<br>―<br>― |

| | こんなときは？ | 参考にしてください | 参照ページ |
|---|---|---|---|
| 仕上がりの調節 | **仕上がり調節の表示画面と操作について** | ● スタート後の約30秒間は、仕上がり調節の画面を表示します。初め、[**標準**]に設定されています。<br>加熱の強弱調節が必要な場合は、**つまみ**を回して、お好みの調節をしてください。<br>※メニューによって焼き上がりの[**濃いめ**]、[**薄め**]や仕上がりの[**しっかり**]、[**ひかえめ**]など表現が異なります。 | — |
| 予熱について | **予熱が必要なメニュー**<br>(予熱あり)<br>**予熱がいらないメニュー**<br>(予熱なし)<br>**の目安は？** | ● **予熱が必要なメニュー**<br>• ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなもの。<br>• さんまやいわしの塩焼き、もちなど。<br>• 焼き野菜で「ビタミン等保存」の効果を高めたいとき。<br>● **予熱がいらないメニュー**<br>• ハンバーグ、グラタン、から揚げなどのお総菜メニュー全般。<br>• 塩ざけや開きなど、「**減塩**」をするメニュー。 | —<br>— |
| | **[予熱あり]調理が終わった後、続けて同じ加熱をするときも、予熱からするのですか？<br>庫内が熱い状態なら、予熱をしなくてもいいですか？** | ● 加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。予熱をおすすめします。<br>(庫内が熱い状態から予熱を開始すると短時間で予熱完了になります) | — |
| 表示について | **[クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です]の表示が出ます。<br>クエン酸洗浄をせずに使用を続けると、どうなりますか？** | ● 蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。<br>製品内部の水が通る部分が、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸洗浄をおこなってください。<br>クエン酸(無添加)は、薬局等で購入できます。 | 52 |
| 操作 | **加熱が足りないとき**<br>**「延長する場合は～」から「食品を取り出します」の表示に変った後の操作は、どうすればいいのですか？** | ● 料理編の「**手動でするときは：**」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。 | — |
| 停電時 | **加熱途中で停電した場合、どうすればいいのですか？** | ● 自動加熱の場合は、料理編の「**手動でするときは：**」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。 | — |

# 保証とアフターサービス

## 修理を依頼されるときは

### 出張修理

1 「故障かな?」「よくあるご質問」を調べてください。P.56〜63

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことを、お知らせください。

- 品名：ウォーターオーブン
- 形名：(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)　• 故障の状態(具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　• 電話番号　• ご訪問希望日

この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。

### 保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- **保証期間… お買いあげの日から1年間です。**
  ただし、マグネトロンのみ2年間です。
  保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
  ※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

### 保証期間中

- 修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

### 保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

### 補修用性能部品の保有期間

- 当社は、ウォーターオーブンの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

### 修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

| | |
|---|---|
| 技術料 | 故障した製品を正常に修復するための料金です。 |
| 部品代 | 修理に使用した部品代金です。 |
| 出張料 | 製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。 |

## お客様ご相談窓口のご案内

**修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。**
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。FAX送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。▶▶▶ シャープサポートページ http://www.sharp.co.jp/support/



### 使用方法・お買い物相談 など

**【お客様相談センター】**



0120 - 078 - 178
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

**受付時間**（年末年始を除く）
- 月曜〜土曜：**9：00〜18：00**
- 日曜・祝日：**9：00〜17：00**

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…
〒581-8585
大阪府八尾市北亀井町3-1-72
電話：**06 - 6792 - 1582**　FAX：**06 - 6792 - 5993**



### 修理のご相談 など

**【修理相談センター】（沖縄地区を除く）**



0120 - 02 - 4649
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

**受付時間**（年末年始を除く）
- 月曜〜土曜：**9：00〜20：00**
- 日曜・祝日：**9：00〜17：00**

※「持込修理」「部品購入」をご希望の方は、下記の〈補足〉をご覧ください。

■<IP電話やファクシミリをご利用>または<沖縄地区の方>は…

| | IP電話 | ファックス |
|---|---|---|
| 東日本地区 | 043 - 299 - 3863 | 043 - 299 - 3865 |
| 西日本地区 | 06 - 6792 - 5511 | 06 - 6792 - 3221 |
| 沖縄地区 | 「那覇サービスセンター」098 - 861 - 0866 | (月〜金 9:00〜17:40) |



**補足** 持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口でも承っております。

### 地区別窓口

■受付時間（祝日など弊社休日を除く）
＊月曜〜土曜：**9：00〜17：40**
〔但し、沖縄地区〕は……＊月曜〜金曜：**9：00〜17：40**

**北陸地区**
- **金沢** サービスセンター 076 - 249 - 2434　〒921-8801 石川郡野々市町御経塚4-103

**近畿地区**
- **京都** サービスセンター 075 - 672 - 2378　〒601-8102 京都市南区上鳥羽管田町48
- **大阪** テクニカルセンター 06 - 6794 - 5611　〒547-8510 大阪市平野区加美南3-7-19
- **阪神** サービスセンター 06 - 6422 - 0455　〒661-0981 兵庫県尼崎市猪名寺3-2-10

**中国地区**
- **広島** サービスセンター 082 - 874 - 8149　〒731-0113 広島市安佐南区西原2-13-4

**四国地区**
- **高松** サービスセンター 087 - 823 - 4901　〒760-0065 高松市朝日町6-2-8

**九州地区**
- **福岡** サービスセンター 092 - 572 - 4652　〒812-0881 福岡市博多区井相田2-12-1

**沖縄地区**
- **那覇** サービスセンター 098 - 861 - 0866　〒900-0002 那覇市曙2-10-1

**北海道地区**
- **札幌** サービスセンター 011 - 641 - 4685　〒063-0801 札幌市西区二十四軒1条7-3-17

**東北地区**
- **仙台** サービスセンター 022 - 288 - 9142　〒984-0002 仙台市若林区卸町東3-1-27

**関東地区**
- **宇都宮** サービスセンター 028 - 637 - 1179　〒320-0833 宇都宮市不動前4-2-41
- **さいたま** サービスセンター 048 - 666 - 7987　〒331-0812 さいたま市北区宮原町2-107-2
- **東東京** サービスセンター 03 - 5692 - 7765　〒114-0013 東京都北区東田端2-13-17
- **多摩** サービスセンター 042 - 548 - 1391　〒191-0023 立川市柴崎町6-10-17
- **千葉幕張** サービスセンター 043 - 299 - 8840　〒261-8520 千葉市美浜区中瀬1-9-2
- **横浜** サービスセンター 045 - 753 - 4647　〒235-0036 横浜市磯子区中原1-2-23

**東海地区**
- **静岡** サービスセンター 054 - 344 - 5781　〒424-0067 静岡市清水鳥坂1170-1
- **名古屋** サービスセンター 052 - 332 - 2623　〒454-0011 名古屋市中川区山王3-5-5

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。（2009.06）

# 仕 様

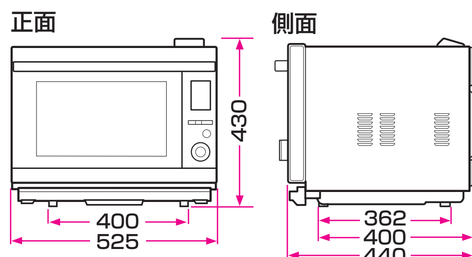
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 定 格 電 圧 | | 交流 100V | 外 形 寸 法 | 幅525×奥行440×高さ430(mm) |
| 定格周波数 | | 50Hz-60Hz共用 | 加熱室有効寸法 | 幅345×奥行360×高さ235(mm) |
| レ ン ジ | 定格消費電力 | 1,460W | 水タンク容量 | 約900mL |
| | 高周波出力 | 1,000W･600W･500W･200W相当 | 質 量 | 約24kg |
| | 発振周波数 | 2,450MHz | 角 皿 | 358×342(mm) |
| グ リ ル | 定格消費電力 | 1,410W | 電源コードの長さ | 約1.4m |
| オーブン | 定格消費電力 | 1,410W | | |
| | 温度調節範囲 | 発酵(30･35･40･45℃)100～250℃ | | |
| 区分名 | | F | | |
| 電子レンジ機能の年間消費電力量 | | 59.8kWh／年 | 年間待機時消費電力量 | 0kWh／年 |
| オーブン機能の年間消費電力量 | | 12.9kWh／年 | 年間消費電力量 | 72.7kWh／年 |

- 年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
  区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は、「0」Wです。
- 設置するときは、天面10cm以上、両側面5cm以上空間を設ける必要があります。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。



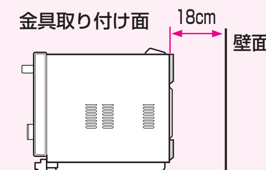

この製品では、シャープ株式会社が表示画面で見やすく、読みやすくなるように設計したLCフォント(複製禁止)が搭載されております。
LCフォント、LCFONT、エルシーフォントおよびLCロゴマークはシャープ株式会社の登録商標です。
尚、一部LCフォントでないものも使用しております。

■ 外形寸法（単位mm）

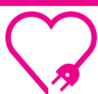



落下・転倒防止用金具(別売)について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。
金具取り付け面と、壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。




RK-TB1
希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別
(2009年7月現在)




**長期ご使用の場合は商品の点検を！**

**こんな症状はありませんか？**

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作しても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

**ご使用中止**

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

# 加熱早見表

## 生ものを解凍する

| メニュー名 | 加熱前の状態 | 加熱方法 自動加熱 加熱方法 | 分量 |
|---|---|---|---|
| **肉類**<br>(かたまり肉、薄切り肉、とり肉、ひき肉) | 冷凍 | [解凍] | 100～1000g<br>※1回分200～300gずつに分けて冷凍したもの |
| **魚介類**<br>(まぐろの赤身、いか、えび、魚) | 冷凍 | [解凍] | 100～1000g<br>※1回分200～300gずつに分けて冷凍したもの |

## 蒸す・ゆでる

[自動メニュー]は、自動/健康サポート メニュー キーを押すと表示します。

| メニュー名 | 加熱前の状態 | 加熱方法 自動加熱 加熱方法 | 分量 |
|---|---|---|---|
| ほうれん草 | 常温 | [蒸し野菜]→[青野菜] | 100～400gまで |
| | | 急ぐときは、手動で加熱します。 | |
| ブロッコリー | 常温 | [蒸し野菜]→[青野菜]→[柔らかめ] | 100～400gまで |
| | | 急ぐときは、手動で加熱します。 | |
| アスパラガス | 常温 | [蒸し野菜]→[青野菜] | 100～400gまで |
| | | 急ぐときは、手動で加熱します。 | |
| 大根 | 常温 | [蒸し野菜]→[根菜] | 100～400gまで |
| | | 急ぐときは、手動で加熱します。 | |
| にんじん | 常温 | [蒸し野菜]→[根菜] | 100～400gまで |
| | | 急ぐときは、手動で加熱します。 | |
| じゃがいも | 常温 | [蒸し野菜]→[いも・かぼちゃ] | 150g～1kg |
| | | 急ぐときは、手動で加熱します。 | |
| さつまいも | 常温 | [蒸し野菜]→[いも・かぼちゃ] | 150g～1kg |
| | | 急ぐときは、手動で加熱します。 | |
| かぼちゃ | 常温 | [蒸し野菜]→[いも・かぼちゃ]→[固め] | 150g～400g |
| | | 急ぐときは、手動で加熱します。 | |
| 枝豆 | 常温 | 手動で加熱します。⇒ | |
| | | 急ぐときは、手動[レンジ]で加熱します。 | |
| とうもろこし | 常温 | 手動で加熱します。⇒ | |
| | | 急ぐときは、手動[レンジ]で加熱します。 | |
| 卵 | 冷蔵 | [自動メニュー]→[ゆで・蒸し・煮物]→[No.101 ゆで卵] | 2～8個まで |
| かに(生) | 冷蔵 | 手動で加熱します。⇒ | |

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、取扱説明編 2ページにて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

| | 手動加熱 ([手動加熱]で決定し、つまみで合わせます) | | | 付属品・棚位置 | ワンポイントアドバイス等 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 加熱方法 | 分量 | 目安時間 | | |
| | [レンジ]→[200W] | 約200g | 約7分 (薄切り肉) | — | ● ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。 |
| | | | 約6分 (まぐろの赤身) | | |

(mL=cc)

| | 手動加熱 ([手動加熱]で決定し、つまみで合わせます) | | | 付属品・棚位置 | ラップの有無または水位 | ワンポイントアドバイス等 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 加熱方法 | 分量 | 目安時間 | | | |
| | [蒸し物(強)] | 200g | 約9分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ——— |
| | [レンジ]→[1000W] | | 約1分50秒 | — | ラップ有 | ● 葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。 |
| | [蒸し物(強)] | 200g | 約11分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ——— |
| | [レンジ]→[1000W] | | 約1分50秒 | — | ラップ有 | ● 小房に分けてラップに包み、皿にのせる。 |
| | [蒸し物(強)] | 200g | 約9分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ——— |
| | [レンジ]→[1000W] | | 約1分20秒 | — | ラップ有 | ● 穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。 |
| | [蒸し物(強)] | 400g | 約19分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ● 2~3cm厚さの輪切りにする。 |
| | [レンジ]→[1000W] | | 約5分30秒 | — | ラップ有 | ● 底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。 |
| | [蒸し物(強)] | 200g | 約19分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ● 1cm厚さの輪切りにする。 |
| | [レンジ]→[1000W] | | 約4分 | — | ラップ有 | ● 野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。 |
| | [蒸し物(強)] | 1個 (150g) | 約22分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ● 1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいため、できません) |
| | [レンジ]→[1000W] | | 約3分 | — | ラップ有 | ● 丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4~5分蒸らす。 |
| | [蒸し物(強)] | 1本 (250g) | 約22分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ● 1本を4等分に切る。丸ごとのときは、仕上がり調節で「柔らかめ」を選ぶ。 |
| | [レンジ]→[1000W] | | 約4分 | — | ラップ有 | ● 丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4~5分蒸らす。 |
| | [蒸し物(強)] | 400g | 約16分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ——— |
| | [レンジ]→[1000W] | | 約3分20秒 | — | ラップ有 | ● 大きさをそろえて切り、皿にのせてラップをする。 |
| | [蒸し物(強)] | 1袋 (200g) | 約18分 | 角皿を上段 | 水位ライン2 | ● 角皿に重ならないように広げる。 |
| | [レンジ]→[1000W] | | 約4分 | — | ラップ有 | ● 野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して200mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。 |
| | [蒸し物(強)] | 2本 (600g) | 約14分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ● 皮をむく。 |
| | [レンジ]→[1000W] | | 4分~4分30秒 | — | ラップ有 | ● 皮をむいて皿にのせ、ラップをする。加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。 |
| | [蒸し物(強)] | 4個 | 約14分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ● 冷蔵保存の卵を使う。 |
| | [蒸し物(強)] | 1杯(400g) | 約15分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ——— |

# 加熱早見表

## あたためる

[サックリあたため][しっとりあたため][スポットスチーム]は[ヘルシオあたため]を選び、決定すると表示します。

| | メニュー名 | 加熱前の状態 | 仕上がり等 | 加熱方法 自動加熱 加熱方法 | 分量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 調理済加工食品 | 市販のたこ焼き | 常温・冷蔵 | 香ばしくさせたいとき | [サックリあたため]→[たこ焼き・たい焼き]→[常温　冷蔵] | 80～300gまで ※300gは[濃いめ] |
| | | | 急ぐとき | 手動で加熱します。 | |
| | | 冷凍 | 香ばしくさせたいとき | [サックリあたため]→[たこ焼き・たい焼き]→[冷凍] | 80～300gまで ※300gは[濃いめ] |
| | | | 急ぐとき | 手動で加熱します。 | |
| | 市販の たい焼き・今川焼き | 常温・冷蔵 | 香ばしくさせたいとき | [サックリあたため]→[たこ焼き・たい焼き]→[常温　冷蔵] | 1～4個(1個80g) ※4個は[濃いめ] |
| | | | 急ぐとき | 手動で加熱します。 | |
| | | 冷凍 | 香ばしくさせたいとき | [サックリあたため]→[たこ焼き・たい焼き]→[冷凍] | 1～4個(1個80g) ※4個は[濃いめ] |
| | | | 急ぐとき | 手動で加熱します。 | |
| | 市販のお好み焼き | 常温・冷蔵 | 香ばしくさせたいとき | [サックリあたため]→[調理済みフライ]→[常温　冷蔵]→[濃いめ] | 1枚(200g) |
| | | | 急ぐとき | [レンジあたため]→[あつめ] | |
| | | 冷凍 | 香ばしくさせたいとき | [サックリあたため]→[調理済みフライ]→[冷凍]→[濃いめ] | |
| | | | 急ぐとき | 手動で加熱します。 | |
| | 市販の焼きおにぎり | 冷凍 | 香ばしくさせたいとき | [サックリあたため]→[調理済みフライ]→[冷凍] | 80～300gまで |
| | | | 急ぐとき | 手動で加熱します。 | |
| | 総菜の缶詰 (さんまのかば焼き・焼きとりなど) | 常温 | — | [スポットスチーム] | 1缶(80～100g) |
| 冷凍食品 | 里いも・かぼちゃ | 冷凍 | — | [レンジあたため] | 250～500gまで |
| | ミックスベジタブル | 冷凍 | — | [レンジあたため] | 100～300gまで |

## 焼く

[自動メニュー]は、自動/健康サポート[メニュー]キーを押すと表示します。

| メニュー名 | 加熱前の状態 | 加熱方法 自動加熱・手動加熱 ([手動加熱]で決定し、つまみで合わせます) 加熱方法 |
|---|---|---|
| トースト (食パンを焼く) | 常温 | [自動メニュー]→[セットメニュー]→[No.145 トースト&ベーコン巻き&目玉焼き]→[1～2人分(1段)] |
| | 冷凍 | |
| もち | 常温 | [グリル]→[予熱あり] |
| | 冷凍 | |
| ピザ (市販品・焼いていないもの) | 冷蔵 | [グリル]→[予熱なし] |
| | 冷凍 | [ウォーターグリル]→[予熱なし] |
| 市販のぎょうざ | 冷蔵 | [ウォーターグリル]→[予熱なし] |
| | 冷凍 | |
| 焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの) | 常温 | [グリル]→[予熱なし] |
| 焼きとうもろこし | 常温 | [ウォーターグリル]→[予熱なし] |
| さざえ | 冷蔵 | [ウォーターグリル]→[予熱なし] |

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、
様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、取扱説明編 2ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

| 手動加熱 ([手動加熱]で決定し、つまみで合わせます) | | | 付属品・棚位置 | ラップの有無または水位 | ワンポイントアドバイス等 |
|---|---|---|---|---|---|
| 加熱方法 | 分量 | 目安時間 | | | |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし 200℃] | 8個(160g) | 約13分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ――― |
| [レンジ]→[1000W] | | 約1分 | ― | ― | ――― |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし 220℃] | | 約15分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ――― |
| [レンジ]→[1000W] | | 約2分30秒 | ― | ― | ――― |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし 200℃] | 2個(160g) | 約13分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ――― |
| [レンジ]→[1000W] | | 20～30秒 | ― | ― | ●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。 |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし 220℃] | | 約15分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ――― |
| [レンジ]→[1000W] | | 40～50秒 | ― | ― | ●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。 |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし 200℃] | 1枚(200g) | 約13分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ――― |
| [レンジ]→[1000W] | | 約1分30秒 | ― | ― | ――― |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし 220℃] | | 約18分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ――― |
| [レンジ]→[1000W] | | 約4分 | ― | ― | ――― |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし 220℃] | 2個(100g) | 約16分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ――― |
| [レンジ]→[1000W] | | 約1分40秒 | ― | ラップ有 | ――― |
| 自動で加熱します。 | | | 角皿+調理網を上段 | 水位ライン2 | ● 缶詰のフタを開け、調理網の右端にのせる。 |
| [レンジ]→[1000W] | 500g | 約7分30秒 | ― | ラップ有 | ――― |
| [レンジ]→[1000W] | 100g | 約2分 | ― | ラップ有 | ※少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。 |

| 分量 | 目安時間 | 付属品・棚位置 | ラップの有無または水位 | ワンポイントアドバイス等 |
|---|---|---|---|---|
| 2枚(6枚切り) | 約12分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ● 調理網の中央に横一列になるように並べる。 |
| 4個(1個50g) | 5~5分30秒 | 角皿+調理網を中段 | ― | ● 角皿に調理網をのせて中段に入れて予熱。予熱完了後、網にもちをのせる。 |
| | 7~8分 | | | |
| 1枚(直径約15cm) | 11～12分 | 角皿+調理網を中段 | ― | ――― |
| | 13～14分 | | 水位ライン1以上 | |
| 10個(180g) | 18～19分 | 角皿を上段 | 水位ライン1以上 | ● 角皿にぎょうざを並べて、アルミホイルをかぶせる。※ひだの部分が若干固く焼き上がります。 |
| 12個(250g) | 22～23分 | | | |
| 4個(1個100g) | 16～17分 | 角皿+調理網を中段 | ― | ● おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬって加熱する。 |
| 2本(600g) | 22～24分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ● 皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて約30分漬けこみ、調理網に並べる。 |
| 4個(350g)殻付き | 15～16分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ● しょうゆ、酒小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。 |

# 加熱早見表

## あたためる

[サックリあたため][しっとりあたため][スポットスチーム]は[ヘルシオあたため]を選び、決定すると表示します。

| | メニュー名 | 加熱前の状態 | 仕上がり等 | 加熱方法<br>自動加熱<br>加熱方法 | 分量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 蒸し物・煮物 | まんじゅう | 常温·冷蔵 | しっとりさせたいとき | [スポットスチーム]→[ぬるめ] | 1個(50～100g) |
| | | | 急ぐとき | 手動で加熱します。 | |
| | 茶わん蒸し | 常温 | しっとりさせたいとき | [しっとりあたため]→[茶わん蒸し]→[常温] | 1～4個(1個150g) |
| | | 冷蔵 | しっとりさせたいとき | [しっとりあたため]→[茶わん蒸し]→[冷蔵] | 1～4個<br>※1個が200g以上は[あつめ] |
| | | 常温·冷蔵 | 急ぐとき | 手動で加熱します。 | |
| | 煮物 | 常温·冷蔵 | — | [レンジあたため]→[ぬるめ] | 100～400gまで |
| フライ・天ぷら | 市販の骨付きフライドチキン | 常温·冷蔵 | サックリさせたいとき | [サックリあたため]→[調理済みフライ]→[常温　冷蔵]→[濃いめ] | 100～400gまで |
| | | | 急ぐとき | 手動で加熱します。 | |
| | 市販の調理済お弁当用フライ(すでに油で揚げたもの) | 冷凍 | サックリさせたいとき | [サックリあたため]→[調理済みフライ]→[冷凍] | 80～300gまで(1個20～35g)<br>※300gは[濃いめ] |
| | | | 急ぐとき | 手動で加熱します。 | |
| | 市販のフライドポテト(すでに油で揚げたもの) | 常温·冷蔵 | サックリさせたいとき | [サックリあたため]→[調理済みフライ]→[常温　冷蔵]→[薄め] | 100～200gまで |
| | | | 急ぐとき | 手動で加熱します。 | |
| | とんかつ・コロッケ(すでに油で揚げたもの) | 常温·冷蔵 | サックリさせたいとき | [サックリあたため]→[調理済みフライ]→[常温　冷蔵] | 100～400gまで<br>※300g以上は[濃いめ] |
| | | | 急ぐとき | [レンジあたため] | 100～400gまで |
| | 天ぷら | 常温·冷蔵 | サックリさせたいとき | [サックリあたため]→[天ぷら]→[常温　冷蔵] | 100～400gまで |
| | | | 急ぐとき | [レンジあたため] | |
| | | 冷凍 | サックリさせたいとき | [サックリあたため]→[天ぷら]→[冷凍] | |
| | | | 急ぐとき | [レンジあたため]→[あつめ] | 100～200gまで |
| | かきあげ | 常温·冷蔵 | サックリさせたいとき | 手動で加熱します。 | |
| 焼き物・スパゲティ類 | 焼きとり | 常温·冷蔵 | 香ばしくさせたいとき | [サックリあたため]→[焼き魚] | 100～300gまで<br>※300gは[濃いめ] |
| | | | 急ぐとき | [レンジあたため] | 2～6本(150gまで) |
| | ハンバーグ | 常温·冷蔵 | 香ばしくさせたいとき | [サックリあたため]→[調理済みフライ]→[常温　冷蔵] | 1～4個(1個90g)<br>※4個は[濃いめ] |
| | | | 急ぐとき | [レンジあたため]→[あつめ] | 1～4個(1個90g) |
| | | 冷凍 | 香ばしくさせたいとき | [サックリあたため]→[調理済みフライ]→[冷凍] | 1～4個(1個90g)<br>※4個は[濃いめ] |
| | | | 急ぐとき | [レンジあたため] | 1～4個(1個90g) |
| | 焼き魚 | 常温·冷蔵 | 香ばしくさせたいとき | [サックリあたため]→[焼き魚] | 1～3切れ(1切れ100g)<br>※3切れは[濃いめ] |
| | | | 急ぐとき | [レンジあたため] | 1～2切れ(1切れ100g) |
| | うなぎのかば焼き | 常温·冷蔵 | 香ばしくさせたいとき | [サックリあたため]→[焼き魚] | 1～2切れ(1切れ100g) |
| | | | 急ぐとき | [レンジあたため] | |
| | 焼きそば・スパゲティ | 常温·冷蔵 | — | [レンジあたため] | 100～200gまで |

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、
様子を見ながら加熱してください。

●操作方法については、取扱説明編 2ページにて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

| 手動加熱 ([手動加熱]で決定し、つまみで合わせます) | | | 付属品・棚位置 | ラップの有無または水位 | ワンポイントアドバイス等 |
|---|---|---|---|---|---|
| 加熱方法 | 分量 | 目安時間 | | | |
| 自動で加熱します。 | | | 角皿+調理網を上段(食品は右端置き) | 水位ライン2 | ※もちを使った和菓子(例:大福など)は、加熱できません。 |
| [レンジ]→[1000W] | 1個(50～100g) | 10～20秒 | — | — | ●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。 |
| [蒸し物(強)] | 1個(150g) | 約18分 | 角皿を上段 | 水位ライン2 | ●手作りの茶わん蒸しは、共ぶたまたはラップをして加熱する。●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のふたははがさず、そのまま加熱する。 |
| | | 約20分 | | | |
| [レンジ]→[200W] | | 約3分 | — | ラップ有 | ●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。 |
| [レンジ]→[1000W] | 1人分(200g) | 約1分 | — | ラップ有 | ——— |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし200℃] | 2個(200g) | 約13分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ——— |
| [レンジ]→[1000W] | | 約1分10秒 | — | — | ——— |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし220℃] | 120g(1個20～35g) | 約16分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。 |
| [レンジ]→[1000W] | | 約1分10秒 | — | — | ——— |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし200℃] | 100g | 約9分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ——— |
| [レンジ]→[1000W] | | 約40秒 | — | — | ●耐熱性の皿に広げてのせる。 |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし200℃] | 200g | 約11分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。 |
| [レンジ]→[1000W] | | 約40秒 | — | — | ——— |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし200℃] | 200g | 約15分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ——— |
| [レンジ]→[1000W] | | 約1分 | — | — | ●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。 |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし200℃] | | 約16分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ——— |
| [レンジ]→[1000W] | 150g | 約1分20秒 | — | — | ●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。 |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし200℃] | 2個(140g) | 10～11分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。 |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし200℃] | 6本(150g) | 約13分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ——— |
| [レンジ]→[1000W] | | 約40秒 | — | — | ——— |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし200℃] | 2個(180g) | 約11分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ——— |
| [レンジ]→[1000W] | | 約1分 | — | — | ——— |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし220℃] | | 約16分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ——— |
| [レンジ]→[1000W] | | 約2分30秒 | — | ラップ有 | ●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。 |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし200℃] | 2切れ(200g) | 約13分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ——— |
| [レンジ]→[1000W] | | 約40秒 | — | — | ——— |
| [ウォーターオーブン]→[1段 予熱なし200℃] | 1切れ(100g) | 約13分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ●皮を上にして調理網にのせる。 |
| [レンジ]→[1000W] | | 約40秒 | — | — | ●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。 |
| [レンジ]→[1000W] | 1人分(200g) | 約1分 | — | — | ●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。 |

# 加熱早見表

## あたためる

- [サックリあたため][しっとりあたため][スポットスチーム]は[ヘルシオあたため]を選び、決定すると表示します。
- [自動メニュー]は、自動/健康サポート[メニュー]キーを押すと表示します。

| | メニュー名 | 加熱前の状態 | 仕上がり等 | 加熱方法 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 自動加熱 | |
| | | | | 加熱方法 | 分量 |
| 飲み物 | 牛乳 | 冷蔵 | — | [牛乳・酒のかん]<br>→[牛乳あたため[レンジ]] | 1～4杯 (牛　乳　1杯200mL)<br>(コーヒー1杯150mL) |
| | コーヒー | 常温 | | | |
| | お酒 | 常温 | — | [牛乳・酒のかん]→[酒のかん[レンジ]] | 1～4本(1杯180mL) |
| ごはん・弁当・パン類 | ごはん・おこわ | 常温･冷蔵 | しっとりさせたいとき | [スポットスチーム]→[あつめ] | 1杯(150g) |
| | | | | [しっとりあたため]→[ごはん(常温)] | 1～4杯(1杯150g) |
| | | | 急ぐとき | [レンジあたため] | 1～4杯(1杯150g)<br>※4杯のときは[あつめ] |
| | | 冷凍 | — | | 100～300g |
| | 市販のパックごはん | 常温･冷蔵 | しっとりさせたいとき | 手動で加熱します。 | |
| | | | 急ぐとき | | |
| | いなりずし | 常温･冷蔵 | — | [スポットスチーム]→[ぬるめ] | 3個(120g) |
| | 巻きずし | 常温･冷蔵 | — | [スポットスチーム]→[ぬるめ] | 5切れ(150g) |
| | ピラフ・焼きめし | 常温･冷蔵 | — | [レンジあたため] | 100～400g |
| | | 冷凍 | — | | 250～400g |
| | コンビニ弁当 | 常温･冷蔵 | — | [レンジあたため] | — |
| | ロールパン<br>フランスパン | 常温･冷蔵 | 香ばしくさせたいとき | 手動で加熱します。 | |
| | | | 急ぐとき | | |
| | | 冷凍 | 香ばしくさせたいとき | | |
| | | | 急ぐとき | | |
| | ハンバーガー<br>お総菜パン<br>(カレーパン･ホットドックなど) | 常温･冷蔵 | 香ばしくさせたいとき | 手動で加熱します。 | |
| | | | 急ぐとき | | |
| カレー・シチュー・スープ類 | 汁物(みそ汁) | 常温･冷蔵 | — | [レンジあたため]→[ぬるめ] | 1～2杯(1杯150mL) |
| | カレー・シチュー | 常温･冷蔵 | — | [レンジあたため]→[ぬるめ] | 200～400g |
| | | 冷凍 | — | [レンジあたため]→[あつめ] | 200～400g |
| | レトルトカレー | 常温 | パックのまま | [自動メニュー]→[ゆで･蒸し･煮物]<br>→[No.102 レトルト食品] | 1～2袋(1袋200g) |
| | | | 容器に移しかえて | [レンジあたため]→[ぬるめ] | 200～400g |
| 蒸し物・煮物 | 中華まん | 常温･冷蔵 | しっとりさせたいとき | [スポットスチーム]→[あつめ] | 1個(70～80g) |
| | | | | [しっとりあたため]→[中華まん]<br>→[常温　冷蔵] | 1～4個(1個70～110g)<br>※1個が110gのときは[あつめ] |
| | | | 急ぐとき | 手動で加熱します。 | |
| | | 冷凍 | しっとりさせたいとき | [しっとりあたため]→[中華まん]<br>→[冷凍] | 1～4個(1個70～110g)<br>※1個が110gのときは[あつめ] |
| | | | 急ぐとき | 手動で加熱します。 | |
| | シュウマイ | 常温･冷蔵 | しっとりさせたいとき | [スポットスチーム] | 6個(85g) |
| | | | | [しっとりあたため]→[シュウマイ]<br>→[常温　冷蔵] | 5～12個(170gまで) |
| | | | 急ぐとき | [レンジあたため] | |
| | | 冷凍 | しっとりさせたいとき | [しっとりあたため]→[シュウマイ]<br>→[冷凍] | |
| | | | 急ぐとき | [レンジあたため] | |

加熱早見表

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、取扱説明編 2ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

| 手動加熱（[手動加熱]で決定し、つまみで合わせます） | | | 付属品・棚位置 | ラップの有無または水位 | ワンポイントアドバイス等 |
|---|---|---|---|---|---|
| 加熱方法 | 分量 | 目安時間 | | | |
| [レンジ]→[1000W] | 牛 乳 1杯200mL<br>コーヒー1杯150mL | 約1分10秒 | ― | ― | ●加熱後、かき混ぜる。 |
| [レンジ]→[1000W] | 180mL | 約50秒 | ― | ― | ●加熱後、かき混ぜる。 |
| 自動で加熱します。 | | | 角皿を上段 | 水位ライン2 | ●1人分ずつ茶わんに入れる。<br>●1杯は、角皿の右端に置く。 |
| [蒸し物(強)] | 1杯(150g) | 約10分 | | | |
| [レンジ]→[1000W] | | 約40秒 | ― | ― | ●固めのときは、水をふりかける。 |
| [レンジ]→[600W] | | 約2分 | ― | ラップ有 | ●皿にのせるか、容器に入れる。 |
| [蒸し物(強)] | 1個(200g) | 約11分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ●パッケージのフタをはがす。 |
| [レンジ]→[1000W] | | 約50秒 | ― | ― | ●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。 |
| 自動で加熱します。 | | | 角皿を上段 | 水位ライン2 | ●皿にのせ、フタをせずに角皿の右端に置く。 |
| [レンジ]→[1000W] | 1人分(250g) | 約1分20秒 | ― | ― | ●加熱後、かき混ぜる。 |
| [レンジ]→[600W] | | 4～5分 | ― | ラップ有 | ●あらかじめ、よくほぐしておく。 |
| [レンジ]→[1000W] | 1個(500g) | 約1分10秒 | ― | ― | ●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 |
| [ウォーターグリル]→[予熱なし] | 2個・2切れ(約80g) | 5～6分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ―― |
| [レンジ]→[600W] | | 10～20秒 | ― | ― | ●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。 |
| [ウォーターグリル]→[予熱なし] | | 7～8分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ―― |
| [レンジ]→[600W] | | 20～30秒 | ― | ― | ●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。 |
| [ウォーターグリル]→[予熱なし] | 1個(100g) | 8～9分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン1以上 | ●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 |
| [レンジ]→[600W] | | 20～30秒 | ― | ― | ●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。 |
| [レンジ]→[1000W] | 1杯(150mL) | 約1分 | ― | ラップ有 | ●加熱後、かき混ぜる。 |
| [レンジ]→[1000W] | 1人分(200g) | 約1分20秒 | ― | ラップ有 | ●加熱後、かき混ぜる。 |
| [レンジ]→[1000W] | | 約4分 | ― | ラップ有 | ●底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出してかき混ぜる。<br>●加熱後、かき混ぜる。 |
| [蒸し物(強)] | 1袋(200g) | 約14分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。 |
| [レンジ]→[1000W] | | 約1分20秒 | ― | ラップ有 | ●加熱後、かき混ぜる。 |
| 自動で加熱します。 | | | 角皿+調理網を上段 | 水位ライン2 | ●スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端に置く。 |
| [蒸し物(強)] | 1個(70～80g) | 約14分 | 角皿+調理網を中段 | | ●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。<br>※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。 |
| [レンジ]→[1000W] | | 40～50秒 | ― | ラップ有 | ―― |
| [蒸し物(強)] | | 約20分 | 角皿+調理網を中段 | 水位ライン2 | ●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。<br>※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。 |
| [レンジ]→[1000W] | | 1分～1分10秒 | ― | ラップ有 | |
| 自動で加熱します。 | | | 角皿+調理網を上段 | 水位ライン2 | ●スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端にのせる。 |
| [蒸し物(強)] | 12個(170g) | 約9分 | | | |
| [レンジ]→[1000W] | | 約1分30秒 | ― | ラップ有 | ●両面に水をふりかける。 |
| [蒸し物(強)] | | 約11分 | 角皿+調理網を上段 | 水位ライン2 | ―― |
| [レンジ]→[1000W] | | 約3分30秒 | ― | ラップ有 | ●両面に水をふりかける。 |